

**EFEKTIVITAS PENDEKATAN *COGNITIVE BEHAVIORAL THERAPY*
DENGAN TEKNIK *BIBLIOTHERAPY* UNTUK MENINGKATKAN
SIKAP EMPATI PESERTA DIDIK MTs NEGERI 2
BANDAR LAMPUNG TAHUN PELAJARAN
2020/2021**

Skripsi

**Diajukan Untuk Melengkapi Tugas-tugas dan Memenuhi Syarat-syarat
Guna Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd)
Dalam Ilmu Tarbiyah dan Keguruan**

Oleh

**AMAD ROMADI
NPM. 1611080412**

Jurusan : Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam



**FAKULTAS TARBIYAH DAN KEGURUAN
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI RADEN INTAN
LAMPUNG
1442 H / 2020 M**

**EFEKTIVITAS PENDEKATAN *COGNITIVE BEHAVIORAL THERAPY*
DENGAN TEKNIK *BIBLIOTHERAPY* UNTUK MENINGKATKAN
SIKAP EMPATI PESERTA DIDIK MTs NEGERI 2
BANDAR LAMPUNG TAHUN PELAJARAN
2020/2021**

Skripsi

**Diajukan Untuk Melengkapi Tugas-tugas dan Memenuhi Syarat-syarat
Guna Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd)
Dalam Ilmu Tarbiyah dan Keguruan**

Oleh

**AMAD ROMADI
NPM. 1611080412**

Jurusan : Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam

Pembimbing I : Defriyanto, SIQ., M.Ed

Pembimbing II : Hardiyansyah Masya, M.Pd

**FAKULTAS TARBIYAH DAN KEGURUAN
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI RADEN INTAN
LAMPUNG**

1442 H / 2020 M

ABSTRAK

Sikap empati tidak hanya berpengaruh dalam proses pembelajaran namun dapat berpengaruh terhadap perilaku siswa baik di lingkungan sekolah maupun di luar lingkungan sekolah. Berkaitan dengan hal tersebut sikap empati peserta didik dalam proses pembelajaran maupun dalam proses kehidupan sosial peserta didik di lingkungan sekolah maupun di luar lingkungan sekolah sehingga hal tersebut perlu dipantau secara teliti oleh guru agar dapat ditangani oleh guru secara efektif dan efisien. Jenis penelitian ini adalah kuantitatif dalam bentuk *quasi experiment*. Bentuk quasi experimental design dalam penelitian ini adalah *non- equivalent kontrol group desain*, dalam penelitian ini menggunakan jenis penelitian design 2 kelompok yaitu kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Penelitian ini berfokus pada keefektifan pendekatan *cognitive behavioral therapy* dengan teknik *bibliotherapy* untuk meningkatkan sikap empati peserta didik dengan menggunakan angket sebagai pengumpul data. Hasil kelas eksperimen *pretest* memperoleh skor 250 dengan *mean* 50, sedangkan kelas kontrol memperoleh skor 237 dengan *mean* 47,4. Sedangkan setelah melakukan *posttest* kelas eksperimen memperoleh skor 384 dengan *mean* 76,8, kelas kontrol memperoleh skor 333 dengan *mean* 66,6. Meskipun keduanya mengalami kenaikan tetapi *mean* kelas eksperimen lebih tinggi dari pada kelas kontrol. Dapat dikatakan bahwa hasil dari nilai *z* pada kelas eksperimen lebih besar dibandingkan dengan kelas kontrol yaitu $-2,060 > -2,023$. Sehingga pendekatan *cognitive behavioral therapy* dengan teknik *Bibliotherapy* efektif untuk meningkatkan sikap empati peserta didik di MTs Nsegeri 2 Bandar Lampung.



KEMENTERIAN AGAMA

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI RADEN INTAN LAMPUNG

FAKULTAS TARBIYAH DAN KEGURUAN

Alamat: Jl. Let. Kol. H. Endro Suratmin Sukarame 1 Bandar Lampung 35131 Telp.(0721)703260

PERSETUJUAN

Judul skripsi : **EFEKTIVITAS PENDEKATAN COGNITIVE
BEHAVIORAL THERAPY DENGAN TEKNIK
BIBLIOTHERAPY UNTUK MENINGKATKAN SIKAP
EMPATI PESERTA DIDIK MTs NEGERI 2 BANDAR
LAMPUNG TAHUN PELAJARAN 2020/2021**

Nama : **AMAD ROMADI**

NPM : **1611080412**

Jurusan : **Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam**

Fakultas : **Tarbiyah dan Keguruan**


MENYETUJUI :

Untuk di munaqosyahkan dan dapat dipertahankan dalam Sidang Munaqosyah

Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Raden Intan Lampung

Pembimbing I

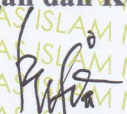
Pembimbing II


Defriyanto, S.I.O. M.Ed
NIP. 197803192008011012


Hardiyansyah Masya, M.Pd

Mengetahui,

Ketua Jurusan Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam


Dr. Hj. Rifda El Fiah M.Pd
NIP. 196706221994032002



KEMENTERIAN AGAMA

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI RADEN INTAN LAMPUNG

FAKULTAS TARBIYAH DAN KEGURUAN

Alamat: Jl. Let. Kol. H. Endro Suratmin Sukarama 1 Bandar Lampung 35131 Telp (0721) 703260

PENGESAHAN

Skripsi dengan judul **EFEKTIVITAS PENDEKATAN COGNITIVE BEHAVIORAL THERAPY DENGAN TEKNIK BIBLIOTHERAPY UNTUK MENINGKATKAN SIKAP EMPATI PESERTA DIDIK MTs NEGERI 2 BANDAR LAMPUNG TAHUN PELAJARAN 2020/2021**. Disusun oleh **AMAD ROMADI, NPM. 1611080412**, Jurusan: **Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam**. Telah diujikan dalam sidang Munaqosyah pada Hari/Tanggal: **Kamis, 05 November 2020**.

TIM MUNAQOSYAH

Ketua : **Dr. H. Subandi, M.M**

Sekretaris : **Mega Aria Monica, M.Pd**

Pembahas Utama : **Dr. H. Yahya AD, M.Pd**

Pembahas Pendamping I : **Defriyanto, S.I.Q., M.Ed**

Pembahas Pendamping II : **Hardiyansyah Masya, M.Pd**

Mengetahui,

Dekan Fakultas Tarbiyah dan Keguruan



Hj. Nirva Diana, M.Pd

NIP. 196408281988032002

MOTTO

فَاسْتَبِقُوا الْخَيْرَاتِ

*"Berlomba lombalah dalam kebaikan." (Al Baqarah: 148) "*¹



¹ Departemen Agama Republik Indonesia, *Al-Quran dan Terjemahannya* (Bandung: Sigma Examedia Arkanleema, 2010). Hal. 23

PERSEMBAHAN

Alhamdulillahirobbil'alamin, dengan penuh rasa syukur kepada Allah SWT, dengan rendah hati, sebuah karya yang sederhana namun perlu kerja keras ini ku persembahkan untuk:

1. Kedua orang Tuaku Jaman dan Mardilah yang telah membesarkan, mendidik, dan tidak pernah lelah dalam memberikan dukungan Do'a, materi, dan yang mengajarku arti sebuah perjuangan dalam hidup, kesabaran, kejujuran, dan ibadah.
2. Kakakku tercinta Subi Yanto dan Hendra Yuliansyah yang tak pernah lelah memotivasi, mendoakan ku, mengajarkan arti kedewasaan, semoga Allah senantiasa meneguhkan ukhuwah diantara kita.
3. Dan untuk Almamater tercinta UIN Raden Intan Lampung dimana tempat penulis menuntut ilmu.

RIWAYAT HIDUP

Amad Romadi, dilahirkan di Pasuruan Kabupaten Lampung Selatan pada tanggal 14 Maret 1997, anak ketiga dari tiga bersaudara kakakku Subi Yanto dan Hendra Yuliansyah dari pasangan Jaman dan Mardilah

Penulis mengawali pendidikan formal di TK Dharma Wanita Pasuruan. Setelah menyelesaikan pendidikan di TK Dharma Wanita Pasuruan kemudian penulis melanjutkan pendidikan di Sekolah Dasar Negeri (SDN) 2 Pasuruan dan selesai pada tahun 2010. Kemudian penulis melanjutkan pendidikan di Sekolah Menengah Pertama Negeri (SMPN) 1 Penengahan dan selesai pada tahun 2013.

Penulis melanjutkan pendidikannya di Sekolah Menengah Atas Negeri (SMAN) 1 Kalianda selesai pada tahun 2016. Setelah lulus pada tingkat SMA Negeri 1 Kalianda, pada tahun 2016 penulis melanjutkan pendidikan di perguruan tinggi di Universitas Islam Negeri (UIN) Raden Intan Lampung program starta satu (S1) pada Fakultas Tarbiyah dan Keguruan pada Jurusan Bimbingan Konseling Pendidikan Islam.

KATA PENGANTAR

Alhamdulillahirobbil'alamiin.. Puji syukur kepada Allah Subhanahu Wa Ta'ala atas segala limpahan rahmat dan hidayah, ilmu pengetahuan, kekuatan, kesabaran, ketekunan dan petunjuk-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan penulisan skripsi ini sesuai dengan yang diharapkan.

Skripsi yang penulis angkat berjudul “Efektivitas Pendekatan *Cognitive Behavioral Therapy* Dengan Teknik *Bibliotherapy* Untuk Meningkatkan Sikap Empati Peserta Didik Di Mts Negeri 2 Bandar Lampung Tahun Pelajaran 2020/2021.” merupakan tugas akhir untuk memenuhi dan melengkapi salah satu syarat guna memperoleh gelar sarjana pada program strata satu (S1) pada Ilmu Tarbiyah dan Keguruan jurusan Bimbingan Konseling Pendidikan Islam UIN Raden Intan Lampung. Tersusunnya skripsi ini tidak terlepas dari bantuan dan bimbingan berbagai pihak. Untuk itu, penulis merasa perlu menyampaikan ucapan terima kasih serta penghargaan yang setinggi – tingginya, kepada yang terhormat :

1. Prof. Dr. Hj. Nirva Diana, M.Pd selaku Dekan Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Raden Intan Lampung.
2. Dr. Hj. Rifda El Fiah M.Pd selaku Ketua Jurusan Bimbingan Konseling Pendidikan Islam Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Raden Intan Lampung.
3. Defriyanto, SIQ., M.Ed selaku pembimbing I dan Bapak Hardiyansyah Masya, M.Pd selaku pembimbing II yang telah membimbing dan

memperkenankan waktu serta ilmunya untuk mengarahkan dan memotivasi penulis.

4. Bapak dan Ibu Dosen Fakultas Tarbiyah yang telah mendidik dan memberikan ilmu pengetahuan kepada penulis selama menuntut ilmu di Fakultas Tarbiyah UIN Raden Intan Lampung.
5. Orang tuaku, kakakku, dan semua keluarga yang selalu berdoa dengan tulus dan memberikan motivasi untuk keberhasilan penulis.
6. Teman-temanku di jurusan BKPI yang telah setia menemaniku sampai sekarang khususnya kelas H.
7. Teman-teman seperjuangan jurusan Bimbingan Konseling Pendidikan Islam angkatan 2016, teman-teman KKN Air Naningan Dusun Karang Sari serta teman-teman PPL di MTs Negeri 2 Bandar Lampung terima kasih atas kebersamaan dan persahabatan yang telah terbangun selama ini. Semua pihak yang tidak dapat penulis sebutkan satu per satu yang telah membantu penulis dalam penyelesaian skripsi ini.

Akhirnya, dengan iringan terima kasih penulis ucapkan semoga bantuan yang ikhlas dari semua pihak tersebut mendapat amal dan balasan yang berlipat ganda dari Allah Subhanahu Wa Ta'ala. Semoga skripsi ini bermanfaat khususnya bagi penulis dan umumnya bagi pembaca sekalian. Aamiin Yaa Rabbal'alamiin...

Bandar Lampung,
Penulis,

AMAD ROMADI
NPM. 1611080412

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL	ii
ABSTRAK	iii
SURAT PERNYATAAN	iv
PERSETUJUAN.....	v
PENGESAHAN.....	vi
MOTTO	vii
PERSEMBAHAN.....	viii
RIWAYAT HIDUP	ix
KATA PENGANTAR.....	x
DAFTAR ISI.....	xii
DAFTAR TABEL.....	xv
DAFTAR GAMBAR.....	xvi
DAFTAR LAMPIRAN	xvii

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah.....	8
C. Batasan Masalah	8
D. Rumusan Masalah.....	9
E. Tujuan dan Manfaat Penelitian	9
1. Tujuan Penelitian.....	9
2. Manfaat Penelitian.....	9
F. Ruang Lingkup Penelitian.....	10

BAB II LANDASAN TEORI

A. <i>Cognitive-Behavior Therapy (CBT)</i>	
1. Definisi <i>Cognitive-Behavior Therapy (CBT)</i>	11
2. Konsep Dasar <i>Cognitive Behavior Therapy</i>	12
3. Tujuan <i>Cognitive-Behavior Therapy (CBT)</i>	13
4. Teknik <i>Cognitive-Behavior Therapy (CBT)</i>	14

B. Teknik <i>Bibliotherapy</i>	
1. Pengertian Teknik <i>Bibliotherapy</i>	15
2. Tujuan Teknik <i>Bibliotherapy</i>	17
3. Fungsi Teknik <i>Bibliotherapy</i>	18
4. Aspek-aspek dalam Teknik <i>Bibliotherapy</i>	18
5. Ciri-ciri Teknik <i>Bibliotherapy</i>	19
6. Cara Mengimplementasikan Teknik <i>Bibliotherapy</i>	20
7. Kegunaan Teknik <i>Bibliotherapy</i>	22
8. Kelebihan dan kekurangan Teknik <i>Bibliotherapy</i>	26
C. Empati	
1. Pengertian Empati	27
2. Komponen-komponen Empati.....	30
3. Ciri-ciri Empati.....	36
4. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Empati	37
5. Cara untuk Membangun Empati.....	39
6. Proses Empati	40
D. Kerangka Berfikir	46
E. Penelitian Yang Relevan.....	47
F. Hipotesis	49

BAB III METODE PENELITIAN

A. Jenis Penelitian.....	51
B. Desain Penelitian	52
C. Variabel Penelitian.....	55
D. Definisi Operasional	57
E. Populasi, Sampel dan Teknik Sampel	59
F. Teknik Pengumpulan Data.....	60
1. Metode Kuesioner/ Angket.....	61
2. Wawancara	64

3. Observasi	65
4. Dokumentasi.....	65
G. Instrumen Penelitian	65
H. Teknik Analisis Data.....	69

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian	71
1. Data <i>Pretest</i>	73
2. Pelaksanaan <i>Treatment</i>	76
3. Data <i>Posttest</i>	84
4. <i>Uji Wilcoxon</i>	87
B. Pembahasan.....	94

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan	97
B. Saran	98

DAFTAR PUSTAKA

LAMPIRAN

DAFTAR TABEL

	Halaman
1. Data Peserta Didik Yang Memiliki Sikap Empati Rendah.....	5
2. Definisi Operasional Penelitian	57
3. Populasi.....	59
4. Sampel	60
5. Skor Alternatif Jawaban.....	62
6. Kategori Tingkatan Sikap Empati Peserta Didik	62
7. Kisi-Kisi Pengembangan Instrumen Penelitian	63
8. Kisi-Kisi Skala Sikap Empati Sesudah Validitas.....	64
9. Hasil <i>Pretest</i> Kelas Eksperimen.....	73
10. Hasil <i>Pretest</i> Kelas Kontrol.....	74
11. Hasil <i>Posttest</i> Kelas Eksperimen	85
12. Hasil <i>Posttest</i> Kelas Kontrol	86
13. Uji Hasil <i>Pretest</i> , <i>PostTes</i> Dan Gain Score Kelas Eksperimen.....	87
14. Uji Hasil <i>Pretest</i> , <i>PostTes</i> Dan Gain Score Kelas Kontrol	90
15. Perbandingan Kelas Eksperimen Dan Kelas Kontrol	92

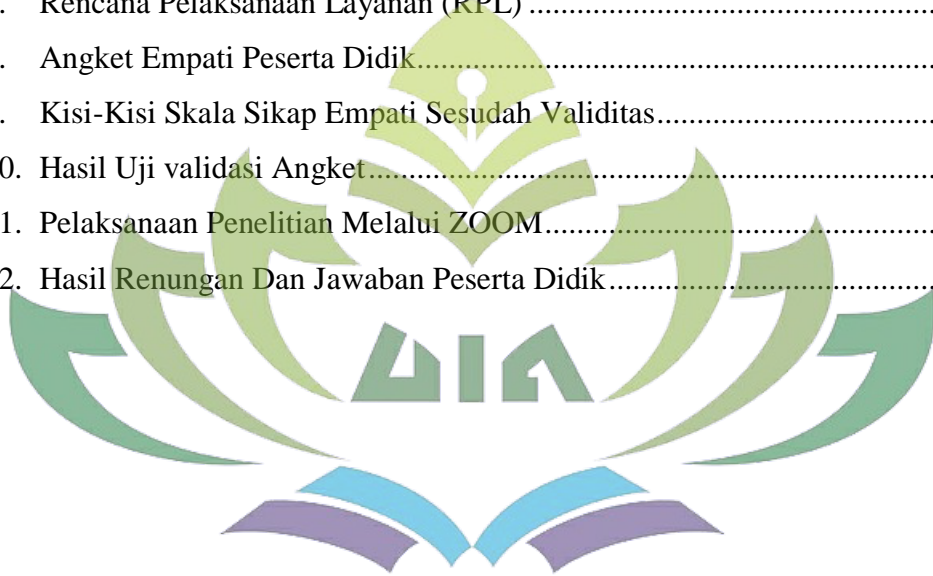
DAFTAR GAMBAR

	Halaman
1. Kerangka Berfikir	47
2. Pola <i>Nonequivalent Group Design</i>	52
3. Variabel Penelitian.....	55



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Kisi-Kisi Observasi	99
2. Kisi-Kisi Wawancara Guru BK	100
3. Kisi-Kisi Wawancara Peserta Didik	101
4. Kisi-Kisi Observasi Peserta Didik	102
5. Surat Izin Penelitian	103
6. Surat Balasan Penelitian	104
7. Rencana Pelaksanaan Layanan (RPL)	105
8. Angket Empati Peserta Didik	133
9. Kisi-Kisi Skala Sikap Empati Setelah Validitas	137
10. Hasil Uji validasi Angket	139
11. Pelaksanaan Penelitian Melalui ZOOM	149
12. Hasil Renungan Dan Jawaban Peserta Didik	150





BAB I

PENDAHULUAN

A. LATAR BELAKANG MASALAH

Sikap empati tidak hanya berpengaruh dalam proses pembelajaran namun dapat berpengaruh terhadap perilaku siswa baik di lingkungan sekolah maupun di luar lingkungan sekolah. Berkaitan dengan hal tersebut sikap empati peserta didik dalam proses pembelajaran maupun dalam proses kehidupan sosial peserta didik di lingkungan sekolah maupun di luar lingkungan sekolah sehingga hal tersebut perlu dipantu secara teliti oleh guru agar dapat ditangani oleh guru secara efektif dan efisien.¹

Empati memiliki hubungan yang sangat erat dengan perilaku pro-sosial. Empati dapat meningkatkan harga diri individu. Richard menyatakan bahwa hubungan sosial merupakan media berkreasi dan menyebabkan tumbuhnya rasa harga diri dalam diri seseorang. Peserta didik mampu berbagi perasaan dengan peserta didik lainnya ataupun orang lain dalam suasana suka maupun duka, kesediaan. Peserta didik dapat memberikan bantuan kepada orang lain baik materil maupun moril dan juga kesediaan untuk bekerjasama dengan orang lain

¹ Ida Ayu Diah Padma Dewi, Ni Nengah Madri Antari, dan Nyoman Dantes, "Penerapan Konseling Kognitif Sosial Dengan *Teknik Role Playing* Untuk Mengembangkn Sikap Empati Pada Siswa kelas XI IPS 1 SMA Negeri 3 Singaraja Tahun Ajaran 2013/2014," 2014 2 (t.t.): 14. Hal. 2

demikian tercapainya suatu tujuan. Berdasarkan penjelasan di atas dapat disimpulkan bahwa empati merupakan sumber dari perubahan sikap dan perasaan individu.²

Firman Allah Swt dalam surat Al-Baqarah 83:³

وَإِذْ أَخَذْنَا مِيثَاقَ بَنِي إِسْرَائِيلَ لَا تَعْبُدُونَ إِلَّا اللَّهَ وَبِالْوَالِدَيْنِ إِحْسَانًا وَذِي
الْقُرْبَىٰ وَالْيَتَامَىٰ وَالْمَسَاكِينِ وَقُولُوا لِلنَّاسِ حُسْنًا وَأَقِيمُوا الصَّلَاةَ وَآتُوا
الزَّكَاةَ ثُمَّ تَوَلَّيْتُمْ إِلَّا قَلِيلًا مِّنْكُمْ وَأَنتُمْ مُّعْرِضُونَ (٨٣)

Artinya : *Dan (ingatlah), ketika Kami mengambil janji dari Bani Israil (yaitu): Janganlah kamu menyembah selain Allah, dan berbuat kebajikanlah kepada ibu bapa, kaum kerabat, anak-anak yatim, dan orang-orang miskin, serta ucapkanlah kata-kata yang baik kepada manusia, dirikanlah shalat dan tunaikanlah zakat. Kemudian kamu tidak memenuhi janji itu, kecuali sebahagian kecil daripada kamu, dan kamu selalu berpaling. (Al-Baqarah 83)*

Sementara itu, Carl Rogers menawarkan dua konsepsi. Pertama, dia menulis empati adalah melihat kerangka berpikir internal orang lain secara akurat. Kedua, dalam memahami orang lain tersebut individu seolah-olah masuk dalam diri orang lain sehingga bisa merasakan dan mengalami sebagaimana yang dirasakan dan dialami oleh orang lain itu, tetapi tanpa kehilangan identitas dirinya sendiri.⁴

Kondisi rendahnya empati siswa ini terlihat dari indikator empati menurut Mark Davis yaitu (1) Perhatian; (2) pengambilan perspektif dan; (3) fantasi. Perhatian mempunyai hubungan dengan kepekaan dan kepedulian terhadap orang

² Leny Latifah dan Romia Hari Susanti, "Upaya Meningkatkan Empati Siswa SMP Muhammadiyah 1 Malang Melalui Penggunaan Teknik Sinema Terapi" 1, no. 2 (t.t.): 8. Hal. 89

³ Departemen Agama Republik Indonesia, *Al-Quran dan Terjemahannya* (Bandung: Sigma Examedia Arkanleema, 2010). Hal. 12

⁴ Taufik, *Empati Pendekatan Psikologi Sosial* (Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada, 2012). Hal. 39

lain. Sementara pengambilan perspektif yaitu kondisi dimana peserta didik dapat memposisikan diri menjadi orang lain kemudian membantu menyelesaikan masalahnya. Fantasi mengandung pengertian kemampuan seseorang untuk mengubah diri mereka secara imajinatif dalam mengalami perasaan orang lain.⁵

Munculnya perilaku menyimpang, seperti memperkosa, kekerasan, menyiksa dan perilaku-perilaku kriminal yang psikopat itu semua disebabkan karena individu dengan tingkat empati yang rendah. Seperti kasus kekerasan remaja Samarinda, Kalimantan Timur dimana sekelompok wanita muda yang diduga pelajar SMP mengeroyok seorang remaja putri yang tidak berdaya.⁶

Empati merupakan sifat terpuji, islam menganjurkan hambanya memiliki sifat ini. Empati sama dengan rasa iba atau kasihan kepada orang lain yang terkena musibah.

Islam sangat menganjurkan sikap empati, sebagaimana firman Allah swt. Dalam QS. An-nissa' (4:8) yang berbunyi :⁷

وَإِذَا حَضَرَ الْقِسْمَةَ أُولُو الْقُرْبَىٰ وَالْيَتَامَىٰ وَالْمَسَاكِينُ فَارْزُقُوهُمْ مِنْهُ
وَقُولُوا لَهُمْ قَوْلًا مَعْرُوفًا (٨)

Artinya : *“dan apabila sewaktu pembagian itu hadir beberapa kerabat, anak-anak yatim, dan orang-orang miskin, maka berilah mereka harta itu*

⁵ Muhammad Irfan Assidiq, “Penggunaan Lagu-Lagu Kritik Sosial Untuk Mengembangkan Rasa Empati Siswa Terhadap Kelompok Marginal Perkotaan Dalam Pembelajaran IPS (Penelitian Tindakan Kelas pada Siswa Kelas VIII-A SMP Negeri 29 Bandung),” *International Journal Pedagogy of Social Studies* 1, no. 1 (24 Januari 2017): 1, <https://doi.org/10.17509/ijposs.v1i1.1904>. Hal. 4

⁶ Latifah dan Susanti, “Upaya Meningkatkan Empati Siswa SMP Muhammadiyah 1 Malang Melalui Penggunaan Teknik Sinema Terapi.” Hal. 78

⁷ Departemen Agama Republik Indonesia, *Al-Quran dan Terjemahannya*. Hal. 78

(sekedarnya) dan ucapkanlah kepada mereka perkataan yang baik.”(QS. An-nisa’4:8)

Empati merupakan respon afektif yang berasal dari pemahaman kondisi emosional orang lain, perasaan yang sama dengan apa yang dirasakan orang lain. Empati adalah alat integral untuk mengetahui dan berhubungan dengan orang lain dan menambah kualitas hidup dan kekayaan interaksi sosial.⁸

Dari hasil pra penelitian di MTs Negeri 2 Bandar Lampung didapatkan data awal masalah empati peserta didik. Masalah empati pada peserta didik ini dapat dilihat dari beberapa indikator yang dikembangkan oleh Mark Davis. Masalah kurangnya empati yang dimiliki oleh peserta didik dapat dilihat peneliti dari wawancara dengan peserta didik kelas VII yang dilakukan di MTs Negeri 2 Bandar Lampung tentang kurangnya sikap berempati ke sesama teman.

⁸ Destareni Belda Puspawuni Wewenkang dan M. Moordiningsih, “Studi Fenomenologi Konteks Budaya Jawa dan Pengaruh Islam: Situasi Psikologis Keluarga dalam Membangun Empati Pada Remaja,” *Indigenous: Jurnal Ilmiah Psikologi* 1, no. 1 (27 Mei 2016): 1, <https://doi.org/10.23917/indigenous.v1i1.3129>. Hal. 2

Tabel 1
Keterangan sikap empati peserta didik

No	Nama	Indikator Sikap Empati			Kategori
		Perhatian	Pengambilan Persepektif	fantasi	
1	AMBK	√		√	Sedang
2	TNA	√			Rendah
3	CKH	√			Rendah
4	NBA	√			Rendah
5	AIR		√		Rendah
6	MH	√			Rendah
7	SNA		√		Rendah
8	RA	√			Rendah
9	APKC		√		Rendah
10	NF	√			Rendah

Sumber: Hasil wawancara dan observasi peserta didik kelas VII F dan VII H Negeri 2 Bandar Lampung 2020/2021.⁹

Berdasarkan tabel yang tertera di atas, maka jelas masalah empati perlu di tumbuhkan tidak bisa dibiarkan begitu saja karna akan menghambat untuk mudah bersosialisasi dengan teman-temannya. Peserta didik juga harus mampu peka terhadap apa yang terjadi lingkungan masyarakat. Peran guru bk yang sudah dilakukan di MTs Negeri 2 Bandar Lampung adalah memberikan pemahaman

⁹ Hasil wawancara dengan peserta didik kelas VII Negeri 2 Bandar Lampung 2019/2020

terhadap sikap empati yang dilakukan di dalam kelas. Maka pentingnya guru Bimbingan dan Konseling untuk membina dan membimbing peserta didik dalam layanan bimbingan dan konseling.

Dalam membantu peserta didik menumbuhkan empati yang rendah, maka peneliti akan memberikan treatment dengan teknik *Bibliotherapy*.

Pelaksanaannya *Bibliotherapy* dapat menggunakan media yang berupa cerita pendek, penggalan novel, ataupun biografi tokoh-tokoh tertentu. Selain itu dalam menggunakan teknik *Bibliotherapy* para siswa dapat melihat langsung gambaran bagaimana yang seharusnya mereka lakukan dan tidak mereka lakukan. Dengan demikian yang menjadi tujuan dari program layanan akan tercapai.¹⁰

Penggunaan istilah "*Bibliotherapy*" muncul ketika Crothers memberi label kegiatan membaca dapat menumbuhkan kekuatan dalam diri dan bersifat terapeutik. Crothes menggambarkan ketika pembaca membaca bukunya, akan menemukan diri ketika memasuki dunia yang dijelaskan dalam halaman-halaman buku tersebut, juga muncul ketika melihat adegan film yang baik, kemudian terlibat pada karakter di dalamnya. Sehingga ketika "aktor" mengalami perasaan senang atau sedih, maka pembaca akan menderita atau bahagia; pembaca menangis dengan karakter menderita. Crothes menegaskan bahwa dengan membaca berkualitas tinggi maka akan menumbuhkan wawasan baru dan ide untuk kehidupan, kemudian terjadi sebuah proses penyembuhan yang dapat

¹⁰ Mada Aryanti, "Pengaruh Pemberian Layanan *Bibliotherapy*: Tema Sosial Terhadap Empati Siswa Pada Siswa Kelas X IPA 3 SMAN 5 Kota Kediri Tahun Pelajaran 2018/2019," t.t., 8. Hal. 4

memperkaya diri pembaca. Sehingga bisa dipahami bahwa teknik *Bibliotherapy* tidak hanya dengan membaca buku, akan tetapi menyaksikan sebuah film juga dikategorikan teknik *Bibliotherapy*.¹¹

Penggunaan *Bibliotherapy* dapat membantu klien memperoleh pemahaman baru mengenai masalahnya, hal ini bisa dijadikan solusi untuk membantu memecahkan masalah klien. Jakson, menjelaskan bahwa *treatment* selama proses terapi membantu klien melihat sudut pandang baru dan menanamkan nilai sosial. Buku bisa memungkinkan klien untuk memperoleh *insight* tentang bagaian dirinya yang mungkin belum dikenali. Dalam hal lain *Bibliotherapy* juga bisa digunakan sebagai sarana untuk mengkomunikasikan nilai dan sikap yang baru dan menstimulasi diskusi tentang berbagai masalah, serta menyediakan solusi-solusi yang sesuai untuk berbagai masalah.¹²

Teknik *Bibliotherapy* juga digunakan oleh Dwi Sri Rahayu dan Chaterina Yeni Susilaningsih dalam penelitiannya penerapan model *emphy training* berbantuan teknik *Bibliotherapy* untuk calon konselor. Penelitian Mada Aryanti yang berjudul ” pengaruh pemberian layanan *Bibliotherapy*: tema sosial terhadap empati siswa pada siswa kelas x IPA 3 SMAN 5 kota kediri tahun pelajaran 2018/2019” Dalam penelitian tersebut menghasilkan kesimpulan bahwa teknik *Bibliotherapy* bisa digunakan dalam meningkatkan empati.

¹¹ Dwi Sari Rahayu dan Chaterina Yeni Susilawati, “Penerapan Model Emphaty Training Berbantuan Teknik Biblioteraoi Untuk Calon Konselor,” t.t., 6. Hal. 23

¹² Kiftiyah Riris Novita dan D Y P Sugiharto, “Meningkatkan Kemampuan Prososial Siswa SD Melalui Layanan Informasi dengan Teknik *Bibliotherapy*,” 2017, 8. Hal. 43

Bisa disimpulkan bahwa teknik *Bibliotherapy* merupakan sebuah cara yang digunakan untuk menyentuh hati dan perasaan konseli melalui aktivitas membaca sebuah buku tentang cerita fiksi (bisa berupa novel, dongeng, cerita bergambar, poster, maupun cerita pendek) dan bisa juga melalui aktivitas menyaksikan film-film syarat pesan moral.

B. Identifikasi Dan Perumusan Masalah Penelitian

Rasa empati perlu dikembangkan di MTs N 1 Bandar Lampung, karena didalam sekolah tersebut telah mulai terjadi pergeseran nilai yaitu peserta didik yang egois dan individualistis. Hal ini dapat dilihat dari berapa kasus di sekolah siswa yang mempunyai sifat tersebut.

Berdasarkan latar belakang di atas maka dapat diidentifikasi sebagai berikut :

1. Dari 10 peserta didik, terdapat 3 peserta didik rendahnya kepekaan dan kepedulian terhadap orang lain.
2. Dari 10 peserta didik, terdapat 7 peserta didik rendahnya sikap membantu memecahkan masalah yang dihadapi oleh temannya.
3. Dari 10 peserta didik, terdapat 9 peserta didik rendahnya memahami perasaan teman/orang lain.

C. Batasan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah dan identifikasi maka pembatasan masalah dari penelitian ini yaitu” menggunakan teknik *bibliotherapy* untuk meningkatkan sikap empati peserta didik di MTs N 2 Bandar Lampung tahun ajaran 2019/2020”

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian tersebut, rumusan masalah dalam penelitian secara umum adalah

1. Apakah penerapan pendekatan *Cognitive Behavioral Therapy* dengan teknik *Bibliotherapy* efektif dalam meningkatkan sikap empati peserta didik MTs Negeri 2 Bandar Lampung tahun pelajaran 2020/2021

E. Tujuan, Manfaat, Ruang Lingkup Penelitian

1. Tujuan Peneliti

Untuk mengetahui efektivitas penerapan pendekatan *Cognitive Behavioral Therapy* dengan teknik *Bibliotherapy* dalam meningkatkan sikap empati peserta didik MTs Negeri 2 Bandar Lampung tahun pelajaran 2020/2021

2. Manfaat Peneliti

Hasil penelitian ini diharapkan mampu memberikan manfaat dan kegunaan bagi yang membaca. Dapat menjadi referensi bagi pihak sekolah dan guru bimbingan dan konseling atau konselor, dapat memanfaatkan hasil studi untuk menambah pengetahuan dan keterampilan terkait teknik bibliotherapy, memahami gambaran untuk meningkatkan sikap empati peserta didik/konseli. Dapat menambah pengetahuan dan wawasan tentang meningkatkan sikap empati.

F. Ruang Lingkup Penelitian

a. Ruang Lingkup Ilmu

Ruang lingkup ilmu dari penelitian ini adalah bimbingan dan konseling dibidang sosial.

b. Ruang Lingkup Objek

Ruang lingkup objek dari penelitian ini adalah pemberian layanan sosial dengan teknik bibliotherapy dalam meningkatkan empati peserta didik yang dilakukan di sekolah.

c. Ruang Lingkup Subjek

Subjek penelitian ini adalah peserta didik kelas VII f dan VII H di MTs Negeri 2 Bandar Lampung.

d. Ruang Lingkup Wilayah

Ruang lingkup wilayah dalam penelitian ini adalah MTs Negeri 2 Bandar Lampung.

e. Ruang Lingkup Waktu

Ruang lingkup waktu dalam penelitian ini di lakukakn pada semester ganjil dan genap tahun ajaran 2020/2021.

BAB II

PENDEKATAN TEORITIS DAN ACUAN PUSTAKA

A. *Cognitive-Behavioral Therapy* (CBT)

1. *Definisi Cognitive-Behavioral Therapy* (CBT)

Aaron T. Beck mendefinisikan CBT sebagai pendekatan konseling yang dirancang untuk menyelesaikan permasalahan konseli pada saat ini dengan cara melakukan restrukturisasi *kognitif* dan perilaku yang menyimpang. Pendekatan CBT didasarkan pada formulasi *kognitif*, keyakinan dan strategi perilaku yang mengganggu. Proses konseling didasarkan pada konseptualisasi atau pemahaman konseli atas keyakinan khusus dan pola perilaku konseli. Harapan dari CBT yaitu munculnya restrukturisasi *kognitif* yang menyimpang dan sistem kepercayaan untuk membawa perubahan emosi dan perilaku ke arah yang lebih baik.

Matson & Ollendick mengungkapkan definisi *Cognitive-Behavioral Therapy* yaitu pendekatan dengan sejumlah prosedur yang secara spesifik menggunakan kognisi sebagai bagian utama konseling. Fokus konseling yaitu persepsi, kepercayaan dan pikiran. Para ahli yang tergabung dalam *National Association of Cognitive-Behavioral Therapists* (NACBT), mengungkapkan bahwa definisi dari *Cognitive-Behavioral Therapy* yaitu suatu pendekatan psikoterapi yang

menekankan peran yang penting berpikir bagaimana kita merasakan dan apa yang kita lakukan.¹³

Berdasarkan paparan definisi mengenai CBT, maka CBT adalah pendekatan konseling yang menitik beratkan pada *restrukturisasi* atau pembenahan *kognitif* yang menyimpang akibat kejadian yang merugikan dirinya baik secara fisik maupun psikis. CBT merupakan konseling yang dilakukan untuk meningkatkan dan merawat kesehatan mental. Konseling ini akan diarahkan kepada modifikasi fungsi berpikir, merasa dan bertindak, dengan menekankan otak sebagai penganalisa, pengambil keputusan, bertanya, bertindak, dan memutuskan kembali. Sedangkan, pendekatan pada aspek *Behavior* diarahkan untuk membangun hubungan yang baik antara situasi permasalahan dengan kebiasaan mereaksi permasalahan. Tujuan dari CBT yaitu mengajak individu untuk belajar mengubah perilaku, menenangkan pikiran dan tubuh sehingga merasa lebih baik, berpikir lebih jelas dan membantu membuat keputusan yang tepat. Hingga pada akhirnya dengan CBT diharapkan dapat membantu konseli dalam menyelaraskan berpikir, merasa dan bertindak.¹⁴

2. Konsep Dasar *Cognitive Behavioral Therapy*

Teori *Cognitive Behavior* pada dasarnya meyakini bahwa pola pemikiran manusia terbentuk melalui proses rangkaian stimulus – kognisi – respon (SKR), yang saling berkaitan dan membentuk semacam jaringan SKR dalam otak

¹³ Idat Muqodas, “*Cognitive-Behavior Therapy*: Solusi Pendekatan Praktek Konseling di Indonesia,” t.t., 22. Hal. 4-5

¹⁴ Ibid, Hal.5

manusia, dimana proses *cognitive* akan menjadi faktor penentu dalam menjelaskan bagaimana manusia berpikir, merasa dan bertindak. Sementara dengan adanya keyakinan bahwa manusia memiliki potensi untuk menyerap pemikiran yang rasional dan irasional, dimana pemikiran yang irasional dapat menimbulkan gangguan emosi dan tingkah laku, maka Terapi *Cognitive Behavioral* diarahkan kepada modifikasi fungsi berpikir, merasa dan bertindak, dengan menekankan peran otak dalam menganalisa, memusatkan, bertanya, berbuat, dan memutuskan kembali. Dengan merubah status pikiran dan perasaannya, klien diharapkan dapat mengubah tingkah lakunya dari yang negatif menjadi positif.

Bagaimana seseorang menilai situasi dan bagaimana cara mereka menginterpretasikan suatu kejadian akan sangat berpengaruh terhadap kondisi reaksi emosional yang kemudian akan mempengaruhi tindakan yang dilakukan. Demi memahami psikopatologi gangguan mental dan perilaku, *Cognitive Behavioral* mencoba menguraikan penyebab sebagai akibat dari: 1) Adanya pikiran dan asumsi irasional; 2) Adanya distorsi dalam proses pemikiran manusia.¹⁵

3. Tujuan *Cognitive Behavioral Therapy*

Tujuan *Cognitive Behavioral Therapy* adalah untuk mengajak konseli menentang pikiran dan emosi yang salah dengan menampilkan bukti-bukti yang

¹⁵ Kasandra Oemardi, *Pendekatan Cognitive Behavior dalam Psikoterapi* (Jakarta: Kreatif Media, 2003). Hal. 6

bertentangan dengan keyakinan mereka tentang masalah yang dihadapi.¹⁶ Terapis diharapkan mampu menolong klien untuk mencari keyakinan yang sifatnya dogmatis dalam diri klien dan secara kuat mencoba menguranginya. Terapis harus waspada terhadap munculnya pemikiran yang tiba-tiba mungkin dapat dipergunakan untuk merubah mereka.

Dalam proses ini, beberapa ahli *Cognitive-Behavioral* memiliki pendapat bahwa masa lalu tidak perlu menjadi fokus penting dalam terapi, karenanya *Cognitive-Behavioral* lebih banyak bekerja pada status kognitif masa kini untuk dirubah dari negatif menjadi positif.¹⁷

4. Teknik *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT)

CBT adalah pendekatan *Psikoterapeutik* yang digunakan oleh konselor untuk membantu individu ke arah yang positif. Berbagai variasi teknik perubahan kognisi, emosi dan tingkah laku menjadi bagian yang terpenting dalam *Cognitive Behavioral Therapy*. Metode ini berkembang sesuai dengan kebutuhan konseli, di mana konselor bersifat aktif, direktif, terbatas waktu, berstruktur, dan berpusat pada konseli. Konselor atau terapis *Cognitive Behavioral* biasanya menggunakan berbagai teknik intervensi untuk mendapatkan kesepakatan perilaku sasaran dengan konseli.¹⁸

¹⁶ Ibid, Hal. 9

¹⁷ M.Hafiz, Akhiriwan, "*Bimbingan Konseling Islam dengan Cognitive Behavior Therapy (CBT) dalam Mencegah Masalah Kesehatan Mental (ANXIETY) Seorang Siswa di Madrasah Aliyah Bilingual Krian Sidoarjo*", (Skripsi Fakultas Dakwah UIN Sunan Ampel Surabaya, 2014), hlm.45

¹⁸ John McLeod, Pengantar Konseling: Teori dan Studi Kasus Alih Bahasa oleh A.K. Anwar, (Jakarta:Kencana,2006), hal. 157.

Teknik yang biasa dipergunakan oleh para ahli dalam *Cognitive Behavioral Therapy* CBT yaitu:

- 1) Teknik *Self-Talk*
 - 2) Teknik *Reframing*
 - 3) Teknik *Thought Stopping*
 - 4) Teknik *Cognitive Restructuring*
 - 5) Teknik *Rational-Emotive Behavior Therapy*
 - 6) Teknik *Bibliotherapy*
 - 7) Teknik *Jurnaling*
 - 8) Teknik *Systematic Desensitization*
 - 9) Teknik *Stress Inoculation Training*
- 5. Teknik *Bibliotherapy***
- 1. Asal Mula dan Pengertian Teknik *Bibliotherapy***

Bibliotherapy adalah istilah yang dilontarkan oleh Samuel Crothers pada 1916 untuk mendeskripsikan penggunaan buku sebagai bagian dari proses konseling. Meskipun beberapa pendekatan konseling teoritis lainnya mengintegrasikan atau menggunakan *Bibliotherapy*, *Bibliotherapy* dimasukkan di sini, di bagian pendekatan *kognitif-prilaku*. Popularitas *Bibliotherapy* didepankan selama tahun 1930-an oleh para pustakawan dan konselor profesional yang menghimpun daftar buku-buku yang membantu dalam merubah pikiran, perasaan, dan perilaku membaca.

Saat ini, *Bibliotherapy* adalah sebuah teknik yang sering digunakan oleh konselor profesional yang kliennya perlu dimodifikasi cara berfikirnya dengan

menggunakan metode membaca buku.. *Bibliotherapy* bermaksud mempengaruhi kehidupan dengan membantu klien menemukan kesenangan dalam membaca dan melepaskan diri dari distres mental .

Salah satu proposisi utama yang mendasari teknik ini adalah klien perlu mampu mengidentifikasi diri dengan seorang tokoh, klien dapat “belajar dari orang lain bagaimana cara mengatasi masalah” dan “melepaskan emosi-emosi, mencapai arah baru dalam kehidupan, dan mengeksplorasi cara baru dalam berinteraksi”.

Film dan video juga dapat digunakan selama *Bibliotherapy*; teknik ini tidak terbatas pada buku. *Bibliotherapy* memiliki lima tujuan: “(1) mengajarkan berfikir konstruktif dan positif; (2) mendorong untuk mengungkapkan masalah dengan bebas; (3) membantu klien dalam menganalisis sikap dan perilakunya; (4) membantu pencarian solusi-solusi alternatif untuk masalah klien; (5) memungkinkan klien untuk menemukan bahwa masalahnya serupa dengan masalah orang lain.”¹⁹

¹⁹ Bradley T. Erford, *40 Teknik Yang Harus Diketahui Setiap Konselor* (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2016). Hal. 287

2. Tujuan *Bibliotherapy*

Menurut Jake dan Aeix dalam Tauristia Maydiana tujuan dari *Bibliotherapy* ini adalah²⁰:

- a. Untuk membangun konsep diri secara individual;
- b. Untuk menambah pemahaman individu atas perilaku manusia atau motivasi;
- c. Untuk mengasah penilaian diri yang jujur dari individu;
- d. Untuk mendapatkan keuntungan dari jalan untuk orang yang menemukan ketertarikan dengan dirinya;
- e. Untuk mengurangi tekanan emosional atau mental;
- f. Untuk menunjukkan pada individu bahwa dia bukan yang pertama atau hanya dia yang menjumpai masalah tersebut;
- g. Untuk menunjukkan pada individu bahwa di sana (buku) ada lebih dari satu solusi untuk menyelesaikan masalahnya;
- h. Untuk membantu orang mendiskusikan masalahnya secara lebih bebas;
- i. Untuk membantu individu merencanakan arah jalan yang konstruktif dari aksi untuk memecahkan masalahnya;

²⁰ Fadhilah Syafwar, "Merubah Konsep Diri Negatif Remaja Dengan Bibliotherapy," *Ta'dib* 18, no. 1 (17 Oktober 2016): 26, <https://doi.org/10.31958/jt.v18i1.275>. Hal. 30

3. Fungsi Bibliotherapy

Menurut Nola Kortner fungsi bibliotherapy antara lain²¹:

- a) Untuk mengembangkan sebuah *self-concept* individu;
- b) Untuk meningkatkan pemahaman tingkah laku atau motivasi diri;
- c) Untuk membentuk kejujuran diri;
- d) Untuk menunjukkan jalan menemukan jati diri dan minat lain;
- e) Untuk ketahanan emosi dan tekanan mental;
- f) Untuk menunjukkan bahwa dia bukan satusatunya orang yang mempunyai masalah;
- g) Untuk menunjukkan bahwa lebih dari satu dalam pemecahan masalah;
- h) Untuk menolong seseorang dengan diskusi masalah;
- i) Untuk membantu merencanakan sebuah langkah kerja dalam menyelesaikan masalah;

4. Aspek-aspek dalam Teknik Bibliotherapy

Menurut Purwanto intervensi dalam teknik *Bibliotherapy* dapat dikelompokkan dalam 4 (empat) aspek, yaitu²²:

- a. Aspek intelektual.

Pada aspek *intelektual* individu memperoleh pengetahuan tentang perilaku yang dapat memecahkan masalah, membantu pengertian diri, serta mendapatkan

²¹ Eva Imania Eliasa, "Bibliotherapy As A Method Of Meaningful Treatment," t.t., 14. Hal. 10

²² Ani Endriani dan Juliani, "Pengaruh Teknik Biblioterapi Terhadap Prilaku Bullying Pada Siswa kelas VIII di SMP Negeri 3 Pringgabaya," 2017, t.t., 9. Hal. 13

wawasan intelektual. Selanjutnya, individu dapat menyadari ada banyak pilihan dalam menangani masalah.

b. Aspek Sosial.

Pada tingkat sosial, individu dapat mengasah kepekaan sosialnya. Ia dapat melampaui bingkai referensinya sendiri melalui imajinasi orang lain. Teknik ini dapat menguatkan pola-pola sosial, budaya, menyerap nilai kemanusiaan dan saling memiliki.

c. Aspek Perilaku Individu.

Perilaku individu akan mendapatkan kepercayaan diri untuk membicarakan masalah-masalah yang sulit didiskusikan akibat perasaan takut, malu, dan bersalah.

d. Aspek Emosional.

Pada tingkat emosional, individu dapat terbawa perasaannya dan mengembangkan kesadaranmenyangkut wawasan emosional.

5. Ciri-ciri Teknik *Bibliotherapy*

Menurut Eliasa ciri-ciri teknik *Bibliotherapy* adalah sebagai berikut²³ :

- a. Menggunakan bahan bacaan berupa buku-buku untuk membantu memecahkan masalah;
- b. Menekankan pengembangan pertumbuhan pengembangan diri;
- c. Bisa dilakukan oleh lebih dari satu orang;

²³ Ani Endriani dan Juliani. Hal. 13

- d. Dapat dilakukan dalam bentuk kelompok;
- e. Bahan bacaan terseleksi, terencana dan terarah;
- f. Mempengaruhi sikap perasaan dan perilaku;
- g. Merangsang remaja untuk berfikir, mudah, murah, dan dapat dilakukan kapan saja serta melibatkan kemandirian dan partisipasi remaja sendiri secara penuh.

6. Cara Mengimplementasikan Teknik Bibliotherapy

Empat “tahap” terlibat dalam mengimplementasikan *Bibliotherapy* yaitu :

1. Identifikasi

Dalam tahap pertama, perlu bagi konselor profesional untuk mengidentifikasi kebutuhan-kebutuhan klien.

2. pemilihan,

Selanjutnya, konselor profesional perlu memilih buku-buku yang cocok untuk situasi klien. Buku tersebut perlu ditulis di tingkat yang akan dapat dipahami klien, dan tokoh-tokoh dalam ceritanya perlu dapat dipercaya. Konselor profesional seharusnya hanya merekomendasikan buku-buku yang telah dibaca sendiri oleh konselor dan yang sesuai dengan nilai-nilai dan tujuan klien.

3. Presentasi

Dalam tahap presentasi, klien membaca buku-buku, biasanya secara mandiri, di luar waktu sesi, dan selama sesi-sesi konseling ia mendiskusikan aspek-aspek penting buku tersebut bersama konselor. Untuk anak-anak yang lebih muda, bukunya sering kali dibaca bersama-sama dalam sesi konseling. Konselor

profesional dapat meminta klien untuk menggarisbawahi poin-poin kunci dalam buku atau membuat catatan harian jika itu akan membantu klien.²⁴

Jackson mendeskripsikan bagaimana cara membantu klien mengidentifikasi diri dengan seseorang tokoh dalam cerita. Konselor profesional perlu meminta klien untuk menceritakan kembali kisahnya, dan klien dapat memilih caranya (secara lisan, secara artistik, dan sebagainya). Selama proses ini, penting untuk meminta klien berkonsentrasi pada perasaan-perasaan yang dialami oleh tokoh cerita. Langkah selanjutnya adalah membantu klien menunjukkan transformasi dalam, perasaan, hubungan, atau perilaku tokoh cerita. Konselor profesional kemudian membantu klien dalam membandingkan antara klien dengan tokoh dalam cerita yang dibacanya. Salah satu bagian esensial tahap ini adalah klien mengidentifikasi solusi-solusi alternatif untuk masalah yang dialami tokoh cerita dan mendiskusikan konsekuensi dari masing-masing solusi.

4. Tidak-lanjut.

Pada tahap terakhir *Bibliotherapy*, yaitu tahap tindak-lanjut, konselor profesional dan klien mendiskusikan apa yang telah klien pelajari maupun apa yang telah dicapai dari mengidentifikasikan diri dengan tokoh cerita. Klien dapat mengungkapkan pengalamannya melalui diskusi, bermain peran, medium seni, atau beragam cara kreatif lainnya. Selama pengimplementasian teknik ini, penting bahwa konselor profesional selalu mengingat tentang realitas klien.

²⁴ Bradley T. Erford, *40 Teknik Yang Harus Diketahui Setiap Konselor*. hal. 288

7. Kegunaan Teknik *Bibliotherapy*

Bibliotherapy membantu menegakkan pemikiran rasional mempromosikan sudut-sudut pandang baru dan menanamkan minat sosial, dan dapat digunakan di titik mana pun selama proses terapi. Buku bisa memungkinkan klien untuk memiliki *Insight* tentang bagiandirinya yang mungkin belum dikenali. *Bibliotherapy* digunakan untuk menstimulasi diskusi tentang berbagai masalah, mengomunikasikan nilai-nilai dan sikap-sikap baru, dan menyediakan solusi-solusi realitis untuk berbagai masalah. Teknik ini dapat digunakan untuk mendukung tercapainya tujuan terapi atau dapat diberikan sebagai pekerjaan rumah. Konselor sekolah profesional dapat menggunakan *Bibliotherapy* dalam pelajaran bimbingan kelas, sesi kelompok-kecil, dan konseling individual.²⁵

Bibliotherapy sudah digunakan untuk menangani berbagai masalah, meskipun banyak studi hasil memfokuskan penggunaannya pada klien-klien yang mengalami depresi dan kecemasan, M Jeffcoat dan Heyes menemukan bahwa program penolong diri sendiri (*Self-Help*) berbasis *Bibliotherapy* pada *Acceptance and Commitment Therapy* (ACT)(terapi penerimaan dan komitmen) mengurangi segala-segala depresi dan kecemasan, dan memperbaiki fungsi kesehatan mental secara umum dalam sekelompok pendidik orang dewasa. Song Pra Kun dan Mc Cann menemukan bahwa prosedur *Bibliotherapy* berpedoman-manual efektif dalam mengurangi gejala-gejala depresi dan hendaya (distres) psikologi dalam suatu sample orang-orang thailand dewasa penderita defresi.

²⁵ Ibid., hal. 291

Banyak penelitian tentang *Bibliotherapy* menunjukan efektivitas pendekatan itu dari segi biaya dibanding pendekatan-pendekatan konseling tatap-muka tradisional. Kilfedder et al. melaksanakan perbandingan terandomisasi antara konseling tatap-muka, konseling berbasis-telepon, dan *Bibliotherapy* untuk menangani stres pekerjaan dan menemukan bahwa pendekatan ketiga itu efektif, dan mereka tidak menemukan perbedaan yang signifikan di antara ketiga pendekatan di akhir konseling. *Bibliotherapy* dapat diberikan hanya dengan biaya sepersekian lebih kecil dibandingkan pendekatan-pendekatan intensif-waktu yang lebih tradisional, sehingga Kilfedder et al. merekomendasikan *Bibliotherapy* sebagai penanganan pertama. Dalam percobaan pencegahan defresi terandomisasi pada remaja, Stice, Rohde, Seely dan Gau membandingkan terapi kognitif-prilaku (CBT) kelompok, terapi kelompok dukungan, dan *Bibliotherapy* pada suatu kondisi *Waitlist*.

Sementara itu, kondisi CBT kelompok menghasilkan perbaikan dalam depresi, penyesuaian sosial, dan pemakaian substansi dibandingkan kondisi-kondisi lain di akhir terapi dan pada tindak-lanjut tiga dan enam bulan, partisipan *Bibliotherapy* menunjukan perbaikan pada gejala-gejala depresi dibanding kontrol pada tindak-lanjut enam-bulan yang menjadikannya suatu strategi pencegahan yang efektif-biaya. serupa dengan itu, Stice, Rohde, Gau, dan Wade mendemostrasikan efektivitas pendekatan *Bibliotherapy* kognitif-prilaku kelompok lebih efektif dalam percobaan klinis secara keseluruhan.

Banyak konselor profesional yang berpraktek menggunakan teknik ini karena mereka menyakiniefikasinya. Berbagai studi menunjukan bahwa

Bibliotherapy efektif dalam mengurangi perilaku agresif dikalangan remaja dengan berbagai masalah perilaku, mengurangi tingkah depresi untuk orang-orang yang memiliki lokus kontrol internal tinggi, dan mendukung tumbuh kembang anak-anak usia sekolah.

Meskipun membaca dan memahami bahan-bahan *Bibliotherapy* penting, ada kemungkinan bahwa komponen yang lebih aktif dari penanganan *Bibliotherapy* adalah tanya-jawab tindak-lanjut dan pertukaran yang terjadi setelah membaca. Contohnya, dalam suatu percobaan terkontrol yang dirandomisasi pada orang-orang berusia sangat lanjut yang mengalami depresi ringan, Joling Et Al. tidak menemukan perbedaan antara kelompok *Bibliotherapy* dan kelompok perawatan biasa. Dalam studi ini, peneliti sekedar memberikan bahan-bahan bacaan kepada warga negara berbasis-komunitas tanpa adanya komponen diskusi aktif.

Nordin, Carlbring, Cuijpers, dan Anderson menemukan *Bibliotherapy* tanpa bantuan (tanpa kontak dengan klinis) lebih unggul dibandingkan *Waitlist Control* pada akhir penanganan dan tindak lanjut. Serupa dengan hal itu, dalam suatu percobaan klinis yang dirandomisasi, Rapee, Abbott, dan Lyneham menemukan bahwa *Bibliotherapy* yang difasilitasi orang tua (tanpa kontak dengan terapis) efektif dibandingkan *Waitlist Control*, tetapi kurang efektif secara signifikan dibanding penanganan kelompok standar untuk kecemasan kanak-kanak. Sekali lagi prosedur-prosedur yang difasilitasi klinis mungkin mendapat hasil yang lebih positif.

Furmark et al. membandingkan secara langsung *Self-Help Bibliotherapy* (tanpa bantuan konselor) dengan sebuah intervensi *Bibliotherapy* berbasis-internet pada diskusi kelompok online yang dipadu konselor dan *Waitlist Control* dalam penanganan gangguan kecemasan sosial. Mereka menemukan bahwa kedua kondisi penanganan *Lebih* unggul dibandingkan *Waitlist* baik pada akhir penanganan atau tindak-lanjut satu tahun. Meskipun tidak ada perbedaan yang signifikan secara statistik di antara kedua kondisi penanganan, Furmark et al. melaporkan bahwa besaran efeknya sedikit lebih tinggi untuk penanganan yang dibantu konselor.

Dixon, Mansell, Rawlison, dan Gibson melaksanakan dua penelitian yang menguji secara *Independen* efikasi pendekatan *Bibliotherapy* dengan bimbingan minimal, secara efektif memperbaiki *Fobia* utama yang diteliti, dan sebuah pendekatan tanpa pedoman, yang memperbaiki secara efektif hendaaya(distres)) psikologi umum. Tidak mengejutkan jika prosedur-prosedur *Self-Help* dengan bimbingan minimal lebih unggul dibandingkan tanpa penanganan sama sekali. Abramowitz, Moore, Braddock, dan Harrington melaporkan penurunan kecemasan dan depresi pada partisipan penderita *Fobia* sosial dalam suatu penanganan *Bibliotherapy* dengan bimbingan minimal (*Self-Help Workbook*) dibandingkan partisipan *Waitlist* di akhir terapi dan tindak-lanjut tiga bulan.

8. Kelebihan dan Kelemahan *Bibliotherapy*

Bibliotherapy ini mempunyai kekurangan dan kelebihan dalam pelaksanaannya, diantaranya:

a. Kelebihan *Bibliotherapy*²⁶

- 1) *Bibliotherapy* dapat membantu klien mendapatkan pengertian (*Insight*) tentang masalah,
- 2) Memberikan klien teknik *Relaksasi* dan *Diversi* (pengalihan), dan membantu klien fokus pada hal-hal diluar dirinya sendiri.
- 3) *Bibliotherapy* bisa lebih jadi kompleks daripada terapi lain karena seseorang harus terampil, baik dalam memilih literatur yang sejalan dengan masalah yang dihadapi klien maupun mengetahui bagaimana menggunakan literatur tersebut sebagai media terapeutik.

b. Kelemahan Teknik *Bibliotherapy*

Menurut Pardeck mengemukakan bahwa ada tiga kelemahan dalam teknik *Bibliotherapy* yaitu²⁷ :

- 1) Campur aduknya dukungan empiris bagi *Bibliotherapy* yang dilakukan melalui fiksi, namun buku memberikan kesan bahwa nonfiksi, khususnya buku-buku bantu diri dinilai memiliki dukungan ilmiah dalam *Bibliotherapy*.
- 2) Banyak orang yang bukan pecandu membaca hal ini berarti *Bibliotherapy* memiliki dampak yang terbatas pada kelompok orang ini.

²⁶ Arifin Dzainal, *Perjalanan Hidup* (tibawa, 2008). Hal. 90

²⁷ Ibid, Hal. 90-91

Namun dinyatakan bahwa *Bibliotherapy* berhasil dilakukan terhadap kelompok bukan pembaca melalui buku bicara maupun pendekatan inovatif lainnya.

- 3) Klien mungkin mengintelektualisasikan masalah saat membacanya. Klien biasa gagal mengidentifikasi diri dengan karakter dalam cerita yang kemudian memunculkan bentuk proyeksi untuk meredakan klien dari tanggung jawabnya mengatasi masalah.

Dari pendapat diatas bahwa kelebihan dan kelemahan dari teknik *Bibliotherapy* merupakan suatu tolak ukur yang harus menggunakan perencanaan yang terperinci agar penggunaan *treatmaent Biblioteherapy* dapat tersalurkan dalam dalam proses penyelesaian masalah pada diri peserta didik itu sendiri.

6. Empati

1. Pengertian Empati

Sebagaimana diketahui bahwa konsep empati berasal dari "*Einfihlung*" yang populer pada awal abad ke-19. Istilah *Einfihlung* berasal dari filsafat estetika Jerman, yaitu salah satu cabang dari ilmu filsafat yang mempelajari tentang estetika (keindahan), yang selanjutnya pada awal abad ke-20 istilah *Einfihlung* ini diterjemahkan dengan "empati". Pada tahun 1930-an konsep tersebut lalu digunakan oleh teoretikus-teoretikus psikologi kepribadian. Lalu dipinjam dan direvitalisasi oleh psikoterapis Rogerian pada tahun 1950-an. Konsep ini juga diperbincangkan oleh teoretikus-teoretikus "*Conditioning*" pada tahun 1960-an. Dan kini, konsep empati telah dikembangkan secara luas di bidang psikologi

khususnya oleh para teoretikus psikologi sosial dan perkembangan sebagai penjelasan untuk memahami perilaku prososial.²⁸

Dalam literatur psikologi sosial, pada awalnya kajian empati tertokus pada isu-isu yang terkait dengan perilaku menolong. Selanjutnya, Krebs menemukan bahwa respons-respons empati dapat dikaitkan dengan *Altruisme* (perilaku menolong) ketika menggunakan pengukuran-pengukuran psikologis yang berkaitan dengan empati.

Allport mendefinisikan empati sebagai perubahan imajinasi seseorang ke dalam pikiran, perasaan, dan perilaku orang lain. Dia percaya bahwa empati berada di antara kesimpulan (*Inference*) pada satu sisi, dan intuisi pada sisi lain. Allport juga menitikberatkan pada peranan imitasi di dalam empati. Dia menyatakan bahwa empati adalah "*The Imaginative Transposing Of Oneself Into The Thinking, Feeling, And Acting Of Another.*" Sebenarnya pengertian Allport ini sudah mengarah kepada pengertian empati seperti yang dianut oleh banyak ilmuwan saat ini, hanya saja penjelasan dia belum begitu lengkap, sehingga beberapa teoretikus kepribadian tidak setuju dengan pendapatnya, di antara mereka adalah Kohut. Kohut melihat empati sebagai suatu proses di mana seseorang berpikir mengenai kondisi orang lain yang seakan-akan dia berada pada posisi orang lain itu. Selanjutnya, Kohut melakukan penguatan atas definisinya itu dengan mengatakan bahwa empati adalah kemampuan berpikir objektif tentang kehidupan terdalam dari orang lain.

²⁸ Taufik, *Empati Pendekatan Psikologi Sosial*. Hal. 38

Sementara itu, Carl Rogers yang sangat aktif menggeluti dunia terapi menawarkan dua konsepsi. Pertama, dia menulis empati adalah melihat kerangka berpikir internal orang lain secara akurat. Kedua, dalam memahami orang lain tersebut individu seolah-olah masuk dalam diri orang lain sehingga bisa merasakan dan mengalami sebagaimana yang dirasakan dan dialami oleh orang lain itu, tetapi tanpa kehilangan identitas dirinya sendiri. Definisi Rogers ini sangat penting terutama pada kalimat "tanpa kehilangan identitas dirinya sendiri". Kalimat itu mengandung pengertian meskipun individu menempatkan dirinya pada posisi orang lain, namun dia tetap melakukan kontrol diri atas situasi yang ada, tidak dibuat-buat, dan tidak hanyut dalam situasi orang lain itu.

Selanjutnya pada tahun 1975, dalam artikelnya yang berjudul "*Empathic: An Unappreciated Way of Being*", Rogers menuliskan pengertian empati sebagai sebuah "proses", yaitu:

Memasuki dunia perseptual pribadi orang lain dan benar-benar menjadi rumah di dalamnya. Ini melibatkan kepekaan, terhadap perubahan perasaan yang mengalir dalam diri orang lain ini. Itu berarti hidup sementara dalam hidupnya, bergerak di dalamnya dengan hati-hati tanpa membuat penilaian, merasakan makna yang hampir tidak dia sadari. Ini termasuk mengkomunikasikan perasaan Anda tentang dunianya saat Anda memandang dengan mata segar dan tidak takut pada elemen yang ditakuti oleh individu tersebut. Bersama orang lain dengan cara ini berarti bahwa untuk saat ini Anda mengesampingkan pandangan dan pendapat yang Anda pegang untuk diri Anda sendiri agar dapat memasuki dunia lain tanpa prasangka.

Robert dan Strayer mengungkapkan bahwa empati nampaknya berhubungan dengan perilaku prososial individu. Empati berkaitan dengan kemampuan individu dalam mengekspresikan emosinya, oleh karena itu empati seseorang dapat diukur melalui wawasan emosionalnya, ekspresi emosional, dan

kemampuan seseorang dalam mengambil peran dari individu lainnya. Pada dasarnya, empati merupakan batasan dari individu apakah ia akan melakukan atau mengaktualisasikan gagasan prososial yang mereka miliki ke dalam perilaku mereka atau tidak.²⁹

Johnson dkk mengemukakan bahwa empati adalah kecenderungan untuk memahami kondisi atau keadaan pikiran orang lain. Seorang yang empati digambarkan sebagai seorang yang toleran, mampu mengendalikan diri, ramah, mempunyai pengaruh, serta bersifat *Humanistik*. Batson dan Coke mendefinisikan empati sebagai suatu keadaan emosional yang dimiliki oleh seseorang yang sesuai dengan apa yang dirasakan oleh orang lain. Kemampuan merasakan perasaan ini membuat seorang yang empati seolah mengalami sendiri peristiwa yang dialami orang lain.³⁰

Dari berbagai definisi di atas dapat disimpulkan bahwa empati merupakan suatu aktivitas untuk memahami apa yang sedang dipikirkan dan dirasakan orang lain, serta apa yang dipikirkan dan dirasakan oleh yang bersangkutan (*Observer, Perceiver*)' terhadap kondisi yang sedang dialami orang lain, tanpa yang bersangkutan kehilangan kontrol dirinya.

2. Komponen-komponen Empati

Seperti dinyatakan sebelumnya bahwa konsep empati yang digulirkan sejak ratusan tahun silam hingga kini belum menunjukkan kesamaan konsep di

²⁹ Gusti Yuli Asih dan Margaretha Maria Shinta Pratiwi, "Perilaku Prosocial Ditinjau Dari Empati dan Kematangan Emosi," no. 1 (2010): 10. Hal. 33

³⁰ Ari Tris Ochtia Sari, Naila Ramdhani, dan Mira Eliza, "Empati dan Prilaku Merokok di Tempat Umum," 2003, t.t., 9. Hal. 83

kalangan ahli. Sehingga dalam mendefinisikan derivasi-derivasi dari konsep tersebut juga mengalami perdebatan, sebagaimana dinyatakan oleh Bierhoff bahwa setiap peneliti memiliki definisi empati yang berbeda.³¹

Para teoretikus kontemporer menyatakan bahwa empati terdiri atas dua komponen, kognitif dan afektif. Namun, mereka berbeda pendapat sehubungan dengan aspek atau komponen mana yang lebih menonjol, apakah komponen kognitif lebih menonjol dibandingkan komponen afektif, ataukah sebaliknya komponen afektif lebih menonjol dibandingkan komponen kognitif, atau bahkan keduanya dalam level yang sama. Selain itu, mereka juga memiliki perbedaan pandangan tentang bagaimana interaksi dari kedua komponen itu. Selain kedua komponen tersebut beberapa teoretikus lainnya menambahkan aspek komunikatif sebagai faktor ketiga. Komponen komunikatif sebagai jembatan yang menghubungkan keduanya, atau sebagai media ekspresi realisasi dari komponen kognitif dan afektif.

1. Komponen Kognitif

Komponen kognitif merupakan komponen yang menimbulkan pemahaman terhadap perasaan orang lain. Hal ini diperkuat oleh pernyataan beberapa ilmuwan bahwa proses kognitif sangat berperan penting dalam proses empati, selanjutnya Hoffman mendefinisikan komponen kognitif sebagai kemampuan untuk memperoleh kembali pengalaman-pengalaman masa lalu dari memori dan

³¹ Taufik, *Empati Pendekatan Psikologi Sosial*. Hal. 43

kemampuan untuk memproses informasi semantik melalui pengalaman-pengalaman.

Feshbach mendefinisikan aspek kognitif sebagai kemampuan untuk membedakan dan mengenali kondisi emosional yang berbeda. Eisenberg & Strayer menyatakan bahwa salah satu yang paling mendasar pada proses empati adalah pemahaman adanya perbedaan antara individu (*perceiver*) dan orang lain. Sehubungan dengan komponen ini, Schieman & Gundy mencirikan bahwa seseorang yang empatik memiliki keahlian-keahlian yang terkait dengan persoalan komunikasi, perspektif dan kepekaan dalam pemahaman sosio-emosional orang lain. Secara garis besar bahwa aspek kognitif dari empati meliputi aspek pemahaman atas kondisi orang lain.

Dalam pernyataan-pernyataan di atas tersirat bahwa komponen-komponen kognitif merupakan perwujudan dari multiple dimensions, seperti kemampuan seseorang dalam menjelaskan suatu perilaku, kemampuan untuk mengingat jejak-jejak intelektual dan verbal tentang orang lain, dan kemampuan untuk membedakan atau menselaraskan kondisi emosional dirinya dengan orang lain. Selain itu, konsep-konsep dasar tentang komponen kognitif tersebut menjadi referensi bahwa komponen perceptual atau kognitif sangat berperan penting dalam berempati. Tanpa kemampuan kognitif yang memadai seseorang akan selalu meleset dalam memahami kondisi orang lain (*Incongruence*). Karena realitas-realitas sosial yang dia tangkap tidak sesuai dengan realitas yang sebenarnya.

2. Komponen Afektif

Menurut definisi kontemporer, pada prinsipnya empati adalah pengalaman afektif, vicarious emotional response (yaitu respons emosional yang seolah-olah terjadi pada diri sendiri) merupakan pusat dari pengalaman empati, dan proses-proses empati kognitif untuk mendukung atau menuju pengalaman afektif. Dua komponen afektif diperlukan untuk terjadinya pengalaman empati, yaitu kemampuan untuk mengalami secara emosi dan tingkat reaktivitas emosional yang memadai, yaitu kecenderungan individu untuk bereaksi secara emosional terhadap situasi-situasi yang dihadapi, termasuk emosi yang tampak pada orang lain.

Empati sebagai aspek afektif merujuk pada kemampuan menselaraskan pengalaman emosional pada orang lain. Aspek empati ini terdiri atas simpati, sensitivitas, dan sharing penderitaan yang dialami orang lain seperti perasaan dekat terhadap kesulitan-kesulitan orang lain yang diimajinasikan seakan akan dialami oleh diri sendiri. Selanjutnya dia menambahkan, empati afektif merupakan suatu kondisi di mana pengalaman emosi seseorang sama dengan pengalaman emosi yang sedang dirasakan oleh orang lain, atau perasaan mengalami bersama dengan orang lain.

Namun demikian, akurasi dari empati afektif ini berbeda-beda. Ada individu yang akurasinya lebih baik dan ada yang kurang baik. Akurasi yang baik yaitu apabila observer merasakan tentang kondisi target sesuai dengan apa yang sedang dirasakan oleh target pada waktu itu. Sebaliknya, akurasi yang rendah

terjadi ketika yang dirasakan observer berbeda atau tidak sama dengan apa yang sedang dirasakan oleh target yang sedang diamati. Bisa jadi kita merasa berempati dengan kondisi orang lain, dengan memberikan secara berlebihan sementara kondisi yang bersangkutan sebenarnya tidak sejauh yang kita lihat. Misalnya kita merasa kasihan (salah satu bentuk empati afektif adalah simpati) pada seseorang karena pakaiannya begitu sederhana, kumal, dan terlihat menderita. Kemudian kita memberikan beberapa lembar uang atau pakaian kepadanya, Padahal dia orang berkecukupan tapi berpakaian sederhana. Dalam kondisi ini dapat dikatakan bahwa kita memiliki akurasi empati afektif yang kurang tepat.

Untuk menjelaskan proses kognitif dan afektif ini, Oswald menggunakan konsep *Perspective-Taking*. Dia mendefinisii konstruk multidimensional yang kan *Perspective-Taking* sebagai dapat diatur secara konseptual dan metodis ke dalam tiga kategori: kognitif, afektif, dan perseptual. *Perspective-Taking* terdiri atas dua kategori, yaitu: *Cognitive Perspective-Taking* dan *Affective Perspective-Taking*. *Cognitive Perspective-Taking* didefinisikan sebagai kemampuan untuk mengidentifikasi dan memahami pikiran pikiran atau perasaan-perasaan orang lain. *Affective Perspective Taking* didefinisikan sebagai kemampuan untuk mengidentifikasi bagaimana perasaan orang lain atau apa yang dirasakan oleh orang lain. Selanjutnya, Ickes mengatakan dalam mengetahui bagaimana perasaan orang lain, terdapat perbedaan tingkat akurasi. Seseorang dapat memiliki tingkat akurasi empati yang tinggi, sementara orang lain dapat memiliki tingkat akurasi yang rendah.

3. Komponen Kognitif dan Afektif

Selain dua kategorisasi di atas, belakangan para ahli lebih memandang empati sebagai konsep multidimensional yang meliputi komponen afektif dan kognitif secara bersama-sama, terdiri atas komponen afektif dan kognitif yang tidak dapat dipisahkan, atau keduanya (kognitif dan afektif) dianggap sebagai satu aspek. Sehubungan dengan perdebatan tersebut, Thornton & Thornton bermaksud menjernihkan isu perdebatan itu dengan melakukan beberapa langkah, antara lain dengan melakukan analisis faktor pada sebuah kutub item yang dibentuk dengan cara mengkaji item-item empati dari Davis (*IRI, Interpersonal Reactivity Index*), mengkaji pendekatan multidimensional (*Perspective-Taking, Empathic Concern, Fantasy Scale, dan Personal Distress*) dengan konsep empati dari Eysenck and Eysenck's Unidimensional Questionnaire (*Emotional Response Matching*)."

Thornton & Thornton melaporkan bahwa suatu alat ukur akan lebih mendekati pengertian empati (yang disetujui oleh sebagian besar ahli) dan lebih akurat, apabila instrumen tersebut mengombinasikan dua pendekatan, yaitu kognitif dan afektif. Sementara itu, Brems menguji respons-respons empati pada 122 siswa perguruan tinggi terhadap dua skala empati, yaitu skala yang mengukur berbagai macam hubungan interpersonal dan altruisme. Hasilnya menunjukkan empati terbagi ke dalam dua komponen kognitif dan afektif.

4. Komponen Komunikatif

Selanjutnya, beberapa teoretikus menambahkan komponen yang keempat dari empati yaitu komunikatif. Munculnya komponen keempat ini didasarkan

pada asumsi awal bahwa komponen afektif dan kognitif akan tetap terpisah bila keduanya tidak terjalin komunikasi. Teoretikus lainnya mengatakan yang dimaksud komunikatif, yaitu perilaku yang mengekspresikan perasaan-perasaan empati." Menurut Wang, dkk, komponen empati komunikatif adalah ekspresi dari pikiran-pikiran empati (*Intellectual Empathy*) dan perasaan-perasaan (*Empathic Emotions*) terhadap orang lain yang dapat diekspresikan melalui kata-kata dan perbuatan.

3. Ciri-ciri empati

Empati menekankan pentingnya pengindraan perasaan orang lain sebagai dasar untuk membangun hubungan sosial yang sehat antara dirinya dengan orang lain. Bila *Self Awareness* terfokus pada pengenalan emosi sendiri dalam empati, perhatiannya dialihkan kepada pengenalan emosi orang lain. Bila seseorang mengetahui emosi sendiri maka semakin trampil pula ia membaca emosi orang lain.³²

Menurut Goleman menyebutkan bahwa ciri-ciri kemampuan empati yang harus dimiliki sebagai bagian dari kesadaran orang lain sebagai berikut:³³

- a. Mendengarkan pembicaraan orang lain dengan baik. Artinya seorang individu harus mampu memberi perhatian dan menjadi pendengar yang baik bagi segala permasalahan yang diungkapkan orang lain.

³² Daniel Goleman, *Kecerdasan Emosional* (Jakarta: Gramedia Pustaka Utama, 1996). Hal. 158

³³ Ibid Daniel Goleman, Hal. 224

- b. Menerima sudut pandang orang lain. Artinya individu mampu mendengar permasalahan dari titik pandang orang lain sehingga akan menimbulkan toleransi dan kemampuan menerima segenap perbedaan.
- c. Peka terhadap perasaan orang lain. Artinya individu mampu membaca perasaan orang lain secara isyarat verbal dan non-verbal, seperti nada bicara, ekspresi wajah, gerak-gerik, dan bahasa tubuh orang lain.

4. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Empati

Hoffman mengemukakan bahwa, faktor-faktor yang mempengaruhi seseorang dalam menerima dan memberi empati, antara lain³⁴:

a. Sosialisasi

Sosialisasi dapat mempengaruhi empati melalui permainan-permainan yang memberikan peluang kepada anak untuk mengalami sejumlah emosi, membantu untuk lebih berfikir dan memberikan perhatian kepada orang lain, serta lebih terbuka terhadap kebutuhan orang lain sehingga akan meningkatkan kemampuan berempati. Model yang diberikan pada anak-anak tidak hanya dapat menimbulkan respon pro-sosial, tetapi juga dapat mengembangkan perasaan empati pada diri anak.

b. *Mood dan feeling*

Apabila seseorang dalam situasi perasaan yang baik, maka dalam berinteraksi dan menghadapi orang lain ia akan lebih baik dalam menerima keadaan orang lain.

³⁴ Daniel Goleman, *Kecerdasan Emosi Untuk Mencapai Puncak Prestasi* (Jakarta: Gramedia Pustaka Utama, 2007). Hal. 204

c. Proses belajar dan identifikasi

Dalam proses belajar seseorang anak membutuhkan respons-respon khas dari situasi yang khas yang disesuaikan dengan peraturan yang dibuat oleh orang tua. Apa yang telah dipelajari anak di rumah pada situasi tertentu, diharapkan dapat diterapkan olehnya pada waktu yang luas di kemudian hari.

d. Situasi atau tempat

Pada situasi tertentu seseorang dapat berempati lebih baik dibandingkan dengan situasi yang lain. Hal ini disebabkan situasi dan tempat yang berbeda dapat memberikan situasi yang berbeda pula. Suasana yang berbeda inilah yang dapat meninggi-rendahkan empati seorang anak.

e. Komunikasi dan bahasa

Komunikasi dan bahasa sangat mempengaruhi seseorang dalam mengungkapkan dan menerima empati. Ini terbukti dalam penyampaian atau penerimaan bahasa yang disampaikan dan diterima olehnya. Bahasa yang baik akan memunculkan empati yang baik. Sedangkan komunikasi dan bahasa yang buruk akan menyebabkan lahirnya empati yang buruk.

f. Pengasuhan

Lingkungan yang berempati dari suatu keluarga sangat membantu anak dalam menumbuhkan empati dalam dirinya. Seseorang anak yang dibesarkan dalam lingkungan yang *Broken Home* atau dibesarkan dalam kehidupan rumah yang penuh cacian dan makian maka persoalan dapat dipastikan akan

menumbuhkan empati yang buruk pula dalam diri si anak. Sebaliknya, pengasuh dalam suasana rumah yang baik akan menyebabkan empati anak tumbuh dengan baik.

Berdasarkan uraian diatas, dapat disimpulkan bahwa faktor yang mempengaruhi empati adalah faktor internal yaitu terdapat didalam individu itu sendiri, berupa ia menyikapi serta menanggapi orang lain. Sedangkan faktor *Eksternal* yaitu faktor yang dipengaruhi dari luar individu salah satunya komunikasi, sosialisasi dan lingkungan di sekitarnya.

5. Cara untuk Membangun Empati

Gadza et al. mengungkapkan tiga tahap dalam berempati, sebagai berikut³⁵:

- a. Tahap pertama, mendengarkan dengan seksama apa yang diceritakan orang lain mengenai perasaannya dan hal-hal yang terjadi pada orang tersebut. Hal ini melatih diri untuk menyimak permasalahan yang sesungguhnya terjadi dengan orang lain dengan benar.
- b. Tahab kedua, menyusun kata-kata yang sesuai untuk menggambarkan perasaan dan kondisi orang tersebut. Mengulang sedikit cerita dari yang telah disampaikan lawan bicara dapat membuat lawan bicara merasa dihargai dan percaya bahwa ceritanya didengarkan.
- c. Tahap ketiga, menggunakan susunan kata-kata tersebut untuk mengenali orang lain dan berusaha memahami perasaan serta kondisinya.

³⁵ Ika Wahyu Pratiwi, Sarah Rachmawati, dan Dwi Nikmah Puspitasari, *psychologifor Daily Life* (Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada, 2017). Hal. 16

Ketiga proses ini tidaklah mudah, tetapi jika sering dilakukan akan menjadi terbiasa (otomatis), khususnya dalam mengembangkan kemampuan berempati terhadap orang lain. Hal lain yang tak kalah penting untuk membangun empati adalah melihat segala sesuatu dengan hati. Seseorang yang memiliki hati yang mengasihi orang lain akan tergugah dengan kesulitan yang dirasakan oleh orang lain, cepat tanggap untuk menolong orang lain dan tidak menghambat orang lain hanya karena ingin kepentingannya didahulukan.

Hal ini diperkuat dengan penelitian Cotton yang menyatakan bahwa dengan membangun empati sejak anak-anak dan remaja yaitu dengan cara mengajarkannya berbuat kebaikan kepada orang lain dan menolong orang lain yang membutuhkan bantuan dengan tulus, maka dapat mendidik perilakunya ke arah yang positif. Dalam hal ini, pentingnya membangun empati sejak anak-anak maupun remaja agar dapat membentuk pribadi yang memiliki toleransi terhadap orang lain, mempunyai rasa kepedulian terhadap sesama dan melauhi diri untuk saling membantu, sehingga hal-hal baik tersebut dapat terbawa sampai dewasa.

6. Proses Empati

Barangkali mempraktikkan empati jauh lebih mudah dibandingkan memahami dan menjelaskan bagaimana prosesnya. Dalam menjelaskan proses empati berbagai pendapat telah mengemuka, di antaranya mengatakan proses empati tergantung dari sudut pandang apa kita mendefinisikan konsep empati. Davis menggolongkan proses empati ke dalam empat tahapan, yaitu *Antecedents*, *Processes*, *Interpersonal Outcomes*, dan *Intrapersonali Outcomes*.

a. Antecedents

Yang dimaksud *Antecedents*, yaitu kondisi-kondisi yang mendahului sebelum terjadinya proses empati. Meliputi karakteristik observer (*Personal*), target atau situasi yang terjadi saat itu. Empati sangat dipengaruhi oleh kapasitas pribadi observer. Ada individu-individu yang memiliki kapasitas berempati tinggi adapula yang rendah. Kemampuan empati yang tinggi, salah satu-nya dipengaruhi oleh kapasitas intelektual untuk memahami apa yang dipikirkan dan dirasakan oleh orang lain, atau kemampuan untuk memahami apa yang terjadi pada orang lain. Juga dipengaruhi oleh riwayat pembelajaran individu sebelumnya termasuk sosialisasi terhadap nilai-nilai yang terkait dengan empati. Namun, karakteristik yang paling penting adalah perbedaan individual, di mana ada individu-individu yang secara natural cenderung untuk berempati terhadap situasi yang dihadapi.

Seluruh respons terhadap orang lain, baik itu respons afektif maupun kognitif, berasal dari beberapa konteks situasional khusus. Terdapat dua kondisi, yaitu pertama, kekuatan situasi (*Strength Of The Situation*), dan tingkat persamaan antara observer dan target (*The Degree Of Similarity Between Observer And Target*). Kekuatan situasi sangat memengaruhi kita untuk berempati, misalnya ketika kita mengunjungi para korban bencana kita dihadapkan pada situasi yang menyedihkan, ketika itu ada diskusi dalam perasaan dan pikiran tentang situasi tersebut, tidak hanya diskusi tentang apa yang sedang terjadi, melainkan juga apa yang bisa kita lakukan. Dan kedua, sejauh mana persamaan antara observer dengan target, semakin tinggi tingkat persamaannya, maka akan semakin besar peluang observer untuk berempati. Misalnya persamaan tempat tinggal, etnis,

agama, bangsa, dan sebagainya. Kalau kita berkunjung atau tinggal di negara lain lalu kita bertemu dengan orang-orang yang senegara dengan kita, maka akan mudah bagi kita menjalin komunikasi dan berempati dengan persoalan-persoalan orang tersebut meskipun kita tidak mengenal benar siapa mereka, dari wilayah Indonesia mana mereka berasal.

b. Processes

Terdapat tiga jenis proses empati, yaitu *Non-Cognitive Processes*, *Simple Cognitive Processes*, dan *Advance Cognitive Processes*. Pertama, *Non Cognitive Processes*. Pada proses ini terjadinya empati disebabkan oleh proses-proses non kognitif, artinya tanpa memerlukan pemahaman terhadap situasi yang terjadi. Misalnya di ruangan bayi di suatu rumah sakit, terdapat beberapa bayi yang baru lahir. Ketika satu bayi (A) menangis, selanjutnya akan diiringi oleh tangisan bayi lainnya (B). Menurut Hoffman, tangisan bayi yang kedua (B) merupakan kecenderungan alami (*Innate Tendency*) yang dinamakan dengan *A Primary Circular Reaction*. Sedangkan McDougall menyebutnya dengan *Perceptual Inlets* atau *Non Cognitive Mechanism*. Dengan demikian, terjadinya tangisan bayi yang kedua (B) merupakan bentuk dari empati bayi B terhadap kondisi bayi A. Empati jenis ini hanya melibatkan proses emosi.

Kedua, *Simple Cognitive Processes*. Pada jenis empati hanya membutuhkan sedikit proses kognitif. Misalnya bila seseorang melihat tanda-tanda kurang nyaman pada orang lain atau juga pada saat itu antara observer dan target keduanya sama-sama berada pada situasi yang kurang nyaman akan

membuat observer mudah berempati. Ketika kita menghadiri upacara wisuda atau pesta pernikahan, kita akan datang dengan menunjukkan sikap bahagia. Sebaliknya ketika kita menghadiri pemakaman kita akan menunjukkan perasaan duka cita. Empati yang kita munculkan tidak membutuhkan proses yang mendalam, karena situasi-situasi tersebut mudah dipahami. Dengan kata lain, jenis empati ini adalah normal dilakukan oleh kita. Namun pada anak-anak kecil, situasi-situasi bahagia seperti dalam pesta pernikahan ataupun situasi sedih dalam suasana berkabung belum bisa dipahami dengan baik, sehingga dalam kondisi duka cita anak-anak bisa tertawa-tawa, dan dalam situasi bahagia mereka bisa merengek-rengok tanpa memedulikan suasana pada waktu itu.

Ketiga, *Advance Cognitive Processes*. Berbeda halnya dengan proses yang pertama dan kedua, pada proses ini kita dituntut untuk mengerahkan kemampuan kognitif kita. Hoffman menyebutnya dengan *language mediated association*, di mana munculnya empati merupakan akibat dari ucapan atau bahasa yang disampaikan oleh target. Misalnya ketika target (seorang istri) mengatakan "saya telah dicerai oleh suami". Barangkali ketika mengatakan kalimat itu, target tidak menunjukkan wajah sedih atau terlihat menderita, ia datar-datar saja mengatakannya.

Namun observer meresponsnya dengan sikap empati. Sikap empati yang ditunjukkan oleh observer ini merupakan proses yang dalam, membutuhkan pemahaman yang tinggi terhadap situasi yang sedang terjadi. Adapun menurut Davis, proses empati yang paling tinggi adalah *Role-Taking* atau *Perspectivetaking*, yaitu individu mencoba memahami orang lain dari sudut

pandang orang tersebut. Berbeda halnya dengan simple *Cognitive Process* yang secara mudah biasa dilakukan oleh kita, pada advance *Cognitive Process* membutuhkan upaya ekstra, sehingga proses ini disebut juga dengan a scientific process.

c. *Intrapersonal Outcomes*

Hasil dari proses berempati salah satunya adalah hasil intrapersonal, terdiri atas dua macam: *affective Outcomes* dan *Non Affective Outcomes*. *Affective Outcomes* terdiri atas reaksi-reaksi emosional yang dialami oleh observer dalam merespons pengalaman-pengalaman target.

Affective Outcomes dibagi lagi ke dalam dua bentuk, yaitu *Parallel* dan *Reactive Outcomes*. *Parallel Outcomes* sering disebut dengan *Emotion Matching*, yaitu adanya keselarasan antara yang kita rasakan dengan yang dirasakan atau dialami oleh orang lain. Misalnya kita dapat memahami masalah sesungguhnya yang dialami oleh target. Kita melakukan protes atau marah ketika melihat target diperlakukan secara tidak adil. Menurut Batson & Ahmad, *Emotion Matching* dapat meningkatkan sikap positif terhadap anggota-anggota kelompok di mana target adalah salah satu dari anggotanya. Sebagai ilustrasi kita mempunyai teman dari kampung lain yang diperlakukan secara tidak adil oleh penguasa. Kondisi itu membuat kita tidak nyaman, selanjutnya muncul dorongan untuk menjalin hubungan dengan seluruh warga kampung tersebut.

Reactive Outcomes didefinisikan sebagai reaksi-reaksi afektif terhadap pengalaman-pengalaman orang lain yang berbeda. Dalam banyak kasus *Reactive*

Outcomes cenderung mengarah kepada *Cognitive Process* dibandingkan dengan *Parallel Outcomes*. Menurut Davis, *Parallel Outcomes* dapat terjadi dari pengalaman-pengalaman primitif (*Inate*) atau pengalaman-pengalaman sebelumnya, sedangkan *Reactive Outcomes* target melakukan diskusi untuk mencerna kondisi orang lain. *Parallel Outcomes* cenderung memfokuskan pada kondisi diri si observer. Dengan kata lain, hasil-hasil paralel lebih berorientasi pada kepentingan si observer dibandingkan dengan kepentingan-kepentingan target. Sementara *Reactive Outcomes* lebih berorientasi kepada kepentingan-kepentingan target.

Tidak semua hasil-hasil *Intrapersonal* berupa *Affective Out Comes*. Dalam beberapa kasus juga berbentuk *Non Affective Outcomes* atau *Cognitive Outcomes*. Misalnya akurasi empati, empati yang akurat banyak didasarkan pada proses-proses kognitif, karena observer secara cermat menangkap dan menganalisis situasi-Situasi yang dihadapinya.

d. *Interpersonal Outcomes*

Bila *Intrapersonal Outcomes* itu berefek pada diri observer, maka *Interpersonal Outcomes* berdampak kepada hubungan antara observer dengan target. Salah satu bentuk dari interpersonal *Out Comes* adalah munculnya *Helping Behavior* (perilaku menolong). *Interpersonal Outcomes* tidak sekadar mendiskusikan apa yang dialami oleh orang lain, sebagaimana pada *Parallel* dan *Reactive Outcomes*, lebih jauh dari itu *Interpersonal Outcomes* dapat menimbulkan perilaku menolong. Selain perilaku menolong, empat juga

dihubungkan dengan perilaku agresif. Menurut Davis empati berhubungan negatif dengan perilaku agresif. Semakin baik akurasi empati maka akan semakin kecil terjadinya perilaku agresif.

7. Kerangka berfikir

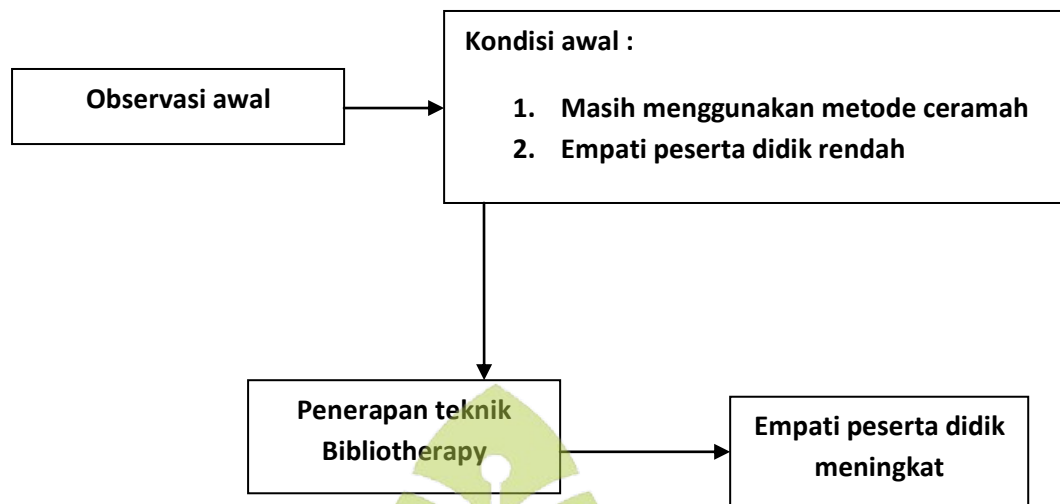
Rasa empati peserta didik merupakan salah satu komponen yang harus ada dalam pembelajaran karena berempati siswa diajarkan supaya tidak mementingkan orang lain, membayangkan apa yang terjadi kepada orang lain akan terjadi pada saya, menghargai perbedaan dan dapat memecahkan masalah di kelas.

Namun pelaksanaa pembelajaran di kelas VII MTs Negeri 2 bandar lampung belum sesuai yang diharapkan, karena peserta didiknya masih kurang rasa empati terhadap peserta didik lainnya yaitu tidak peduli kepada peserta didik yang lain. Pada saat pembelajaran siswa tidak memperhatikan guru menjelaskan di depan, tidak mau membantu peserta didik yang kesulitan belajar. Ketika ada siswa sakit peserta didik tidak inisiatif untuk menjenguknya.

Upaya dalam membantu menyelesaikan masalah kurangnya sikap empati terhadap peserta didik diperlukan teknik bimbingan dan konseling salah satunya adalah teknik *Bibliotherapy* karena dalam hal ini peneliti berusaha agar peserta didik dapat berfikir mandiri dan berbuat lebih realitas. Tujuan teknik bibliotherapy menekankan dalam membantu pesertra didik dalam mengatasi kurangnya empati peserta didik dengan memanfaatkan bahan bacaan atau film-film yang telah disediakan peneliti sehingga peserta didik mampu dalam menanggapi masalah empati yang dialami peserta didik tersebut.

Gambar 1

Kerangka berfikir



8. Penelitian yang relevan

Hasil penelitian Mada Aryanti yang berjudul ” pengaruh pemberian layanan *Bibliotherapy*: tema sosial terhadap empati siswa pada siswa kelas X IPA 3 SMAN 5 Kota Kediri Tahun Pelajaran 2018/2019” hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa untuk meningkatkan empati dengan menggunakan teknik *Bibliotherapy*. Berdasarkan penelitian sebelum diberikan teknik *Bibliotherapy* untuk meningkatkan empati bahwa menunjukkan bahwa 16,7% siswa memiliki empati rendah, 69,4% siswa memiliki empati sedang dan 13,9% siswa memiliki empati tinggi. Setelah melakukan penelitian menunjukkan bahwa empati setelah diberikan teknik *Bibliotherapy* menunjukkan bahwa 66,7% siswa memiliki empati sedang dan 33,3% siswa memiliki empati tinggi, sehingga dapat disimpulkan empati setelah diberikan teknik *bibliotherapy* mengalami peningkatan. Sebelum melakukan uji hipotesis dengan paired sample t-test,

dilakukan analisis prasyarat yaitu uji normalitas. Berdasarkan hasil uji normalitas data pretest dan post-test empati siswa memperoleh nilai signifikannya sebesar 1,000 dan 0,993 $> 0,05$, maka data berdistribusi normal. Setelah mengetahui bahwa data berdistribusi normal selanjutnya adalah melakukan paired sample t-test yang nantinya digunakan untuk menguji hipotesis. Berikut hasil pengujian paired sample t-test menggunakan program SPSS. Berdasarkan hasil uji hipotesis diperoleh nilai *Sig. (2-tailed)* sebesar 0,000 berarti *Sig. (2-tailed)* $< \alpha$ yaitu $0,000 < 0,05$, maka H_0 ditolak dan H_a diterima. Hal ini berarti ada pengaruh antara pemberian layanan bimbingan menggunakan metode *Bibliotherapy* tema sosial terhadap empati siswa pada siswa kelas X IPA 3 SMAN 5 Kota Kediri Tahun Pelajaran 2018/2019.³⁶

Peneliti selanjutnya yang dilakukan oleh Rizki Ariska, Khairul Bariyyah dan Eva Kartika Wulan Sari dengan judul “Teknik *Bibliokonseling* sebagai *treatment* untuk meningkatkan empati siswa” hasil penpenelitian ini menunjukkan bahwa sikap empati dapat meningkat dikarenakan menggunakan teknik *Bebliokonseling/Bibliotherapy*. Mengacu pada hasil penelitian yang telah dilakukan dan dianalisis dapat disimpulkan bahwa teknik *Bibliokonseling* efektif dalam meningkatkan empati siswa, hal tersebut dapat disimpulkan sebagai berikut: 1) tingkat empati siswa sebelum penerapan teknik *Bibliokonseling* berada pada kategori rendah (rata-rata skor 54.4); 2) setelah penerapan teknik *Bibliokonseling* tingkat empati siswa menjadi kategori tinggi (rata-rata skor 90.4); 3) berdasarkan hasil analisis data menggunakan uji Wilcoxon menunjukkan

³⁶ Aryanti, “Pengaruh Pemberian Layanan Bibliotherapy: Tema Sosial Terhadap Empati Siswa Pada Siswa Kelas X IPA 3 SMAN 5 Kota Kediri Tahun Pelajaran 2018/2019.” Hal. 6

bahwa *sig.(2-tailed)* 0,043 <0,05 artinya teknik bibliokonseling efektif untuk meningkatkan empati.³⁷

9. Hipotesisi

Hipotesis adalah jawaban sementara terhadap rumusan masalah penelitian, oleh karena itu rumusan masalah penelitian biasanya disusun dalam bentuk kalimat pertanyaan.³⁸

Hipotesis merupakan suatu pernyataan sementara yang masih lemah kebenarannya dan perlu dibuktikan kebenarannya. Ada dua jenis hipotesis penelitian yaitu hipotesis nol atau hipotesis nihil (H_0) dan hipotesis alternatif atau hipotesis tanding (H_1). Hipotesis nol adalah hipotesis yang dirumuskan sebagai suatu pernyataan yang akan diuji, dikatakan hipotesis nol karena hipotesis tersebut tidak memiliki perbedaan dan perbedaannya adalah nol dengan hipotesis sebenarnya. Hipotesis alternatif merupakan lawan dari hipotesis nol yang berarti hipotesis tersebut memiliki perbedaan dengan hipotesis sebenarnya.³⁹

H_0 : Pendekatan *Cognitive Behavioral Therapy* dengan teknik *Bibliotherapy* tidak berpengaruh untuk meningkatkan sikap empati peserta didik kelas VII di MTs Negeri 2 Bandar Lampung tahun pelajaran 2020/2021

³⁷ Rizki Ariska, Khairul Bariyyah, dan Eva Kartika Wulan Sari, "Teknik bibliokonseling sebagai treatment untuk meningkatkan empati siswa," *Psychocentrum Review* 1, no. 2 (17 Oktober 2019): 79–84, <https://doi.org/10.30998/pcr.1210>. hal 4

³⁸ Sugiyono, *Metode Penelitian Bisnis* (Bandung: Alfabeta, CV, 1999). Hal. 51

³⁹ Supardi, *Statistik Penelitian Pendidikan* (Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada, 2017). Hal 92-93

H₁ : Pendekatan *Cognitive Behavioral Therapy* dengan teknik *Bibliotherapy* berpengaruh untuk meningkatkan sikap empati peserta didik kelas VII di MTs Negeri 2 Bandar Lampung tahun pelajaran 2020/2021

Hipotesis penelitian adalah sebagai berikut:

Hipotesis statistik

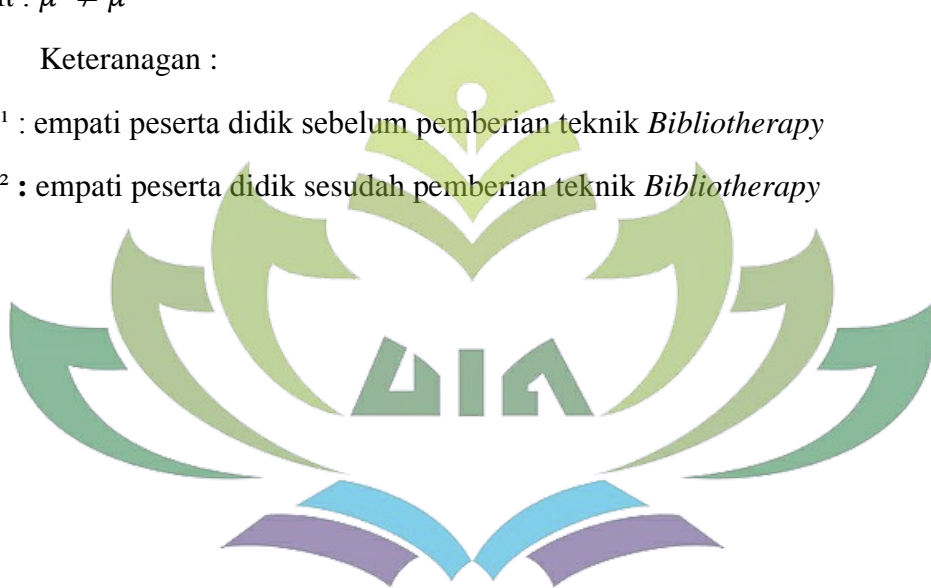
$$H_0 : \mu^1 = \mu^2$$

$$H_1 : \mu^1 \neq \mu^2$$

Keterangan :

μ^1 : empati peserta didik sebelum pemberian teknik *Bibliotherapy*

μ^2 : empati peserta didik sesudah pemberian teknik *Bibliotherapy*



Daftar Pustaka

Ani Endriani, dan Juliani. "Pengaruh Teknik Biblioterapi Terhadap Prilaku Bullying Pada Siswa kelas VIII di SMP Negeri 3 Pringgabaya." 2017, t.t., 9.

Anwar Sutoyo. *Pemahaman Individu*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2014.

Ari Tris Ochtiari Sari, Naila Ramdhani, dan Mira Eliza. "Empati dan Prilaku Merokok di Tempat Umum." 2003, t.t., 9.

Arikunto Suharsimi. *Metodologi Penelitian*. Yogyakarta: Bina Aksara, 2006.

Ariska, Rizki, Khairul Bariyyah, dan Eva Kartika Wulan Sari. "Teknik bibliokonseling sebagai treatment untuk meningkatkan empati siswa." *Psychocentrum Review* 1, no. 2 (17 Oktober 2019): 79–84. <https://doi.org/10.30998/pcr.1210>.

Aryanti, Mada. "Pengaruh Pemberian Layanan Bibliotherapy: Tema Sosial Terhadap Empati Siswa Pada Siswa Kelas X IPA 3 SMAN 5 Kota Kediri Tahun Pelajaran 2018/2019," t.t., 8.

Asih, Gusti Yuli, dan Margaretha Maria Shinta Pratiwi. "Perilaku Prososial Ditinjau Dari Empati dan Kematangan Emosi," no. 1 (2010): 10.

Assidiq, Muhammad Irfan. "Penggunaan Lagu-Lagu Kritik Sosial Untuk Mengembangkan Rasa Empati Siswa Terhadap Kelompok Marginal Perkotaan Dalam Pembelajaran IPS (Penelitian Tindakan Kelas pada Siswa Kelas VIII-A SMP Negeri 29 Bandung)." *International Journal Pedagogy of Social Studies* 1, no. 1 (24 Januari 2017): 1. <https://doi.org/10.17509/ijposs.v1i1.1904>.

Bradley T. Erford. *40 Teknik Yang Harus Diketahui Setiap Konselor*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2016.

Daniel Goleman. *Kecerdasan Emosi Untuk Mencapai Puncak Prestasi*. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama, 2007.

———. *Kecerdasan Emosional*. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama, 1996.

Departemen Agama Republik Indonesia. *Al-Quran dan Terjemahannya*. Bandung: Sigma Examedia Arkanleema, 2010.

Dwi Sari Rahayu, dan Chaterina Yeni Susilawati. "Penerapan Model Emphaty Training Berbantuan Teknik Biblioteraoi Untuk Calon Konselor," t.t., 6.

Dzainal, Arifin. *Perjalanan Hidup*. tibawa, 2008.

Eliasa, Eva Imania. "BIBLIOTHERAPY AS A METHOD OF MEANINGFUL TREATMENT," t.t., 14.

Ida Ayu Diah Padma Dewi, Ni Nengah Madri Antari, dan Nyoman Dantes. "Penerapan Konseling Kognitif Sosial Dengan Teknik Role Playing Untuk Mengembangkn Sikap Empati Pada Siswa kelas XI IPS 1 SMA Negeri 3 Singaraja Thun Ajaran 2013/2014." 2014 2 (t.t.): 14.

Ika Wahyu Pratiwi, Sarah Rachmawati, dan Dwi Nikmah Puspitasari. *psychologifor Daily Life*. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada, 2017.

Latifah, Leny, dan Romia Hari Susanti. "Upaya Meningkatkan Empati Siswa SMP Muhammadiyah 1 Malang Melalui Penggunaan Teknik Sinema Terapi" 1, no. 2 (t.t.): 8.

Muqodas, Idat. "Cognitive-Behavior Therapy: Solusi Pendekatan Praktek Konseling di Indonesia," t.t., 22.

Novita, Kiftiyah Riris, dan D Y P Sugiharto. "Meningkatkan Kemampuan Prososial Siswa SD Melalui Layanan Informasi dengan Teknik Bibliotherapy," 2017, 8.

Oemardi, Kasandra. *Pendekatan Cognitive Behavior dalam Psikoterapi*. Jakarta: Kreativ Media, 2003.

Sugiyono. *Metode Penelitian Bisnis*. Bandung: Alfabeta, CV, 1999.

———. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif Dan R&D*. Bandung: Alfabeta, 2012.

Supardi. *Stastistik Penelitian Pendidikan*. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada, 2017.

Syafwar, Fadhilah. "MERUBAH KONSEP DIRI NEGATIF REMAJA DENGAN BIBLIOTHERAPY." *Ta'dib* 18, no. 1 (17 Oktober 2016): 26. <https://doi.org/10.31958/jt.v18i1.275>.

Taufik. *Empati Pendekatan Psikologi Sosial*. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada, 2012.

———. *Empati pendekatan psikologi sosial*. PT RajaGrafindo Persada: JAKARTA, 2012.

Wewengkang, Destareni Belda Puspawuni, dan M. Moordiningsih. "Studi Fenomenologi Konteks Budaya Jawa dan Pengaruh Islam: Situasi Psikologis Keluarga dalam Membangun Empati Pada Remaja." *Indigenous: Jurnal Ilmiah Psikologi* 1, no. 1 (27 Mei 2016): 1. <https://doi.org/10.23917/indigenous.v1i1.3129>.

